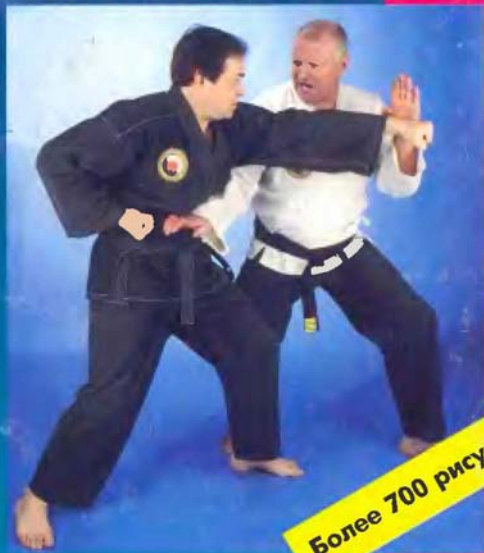


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

С. Иванов-Катанский

КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА КАРАТЭ



Более 700 рисунков

Технические комплексы
«Текки» и «Бассай-дай»

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга предназначена для высших и средних учебно-спортивных и военно-спортивных учреждений. Она включает в себя программу третьего года обучения технике каратэ: освоение 200 комбинационных приемов руками и ногами, двух технических комплексов «Текки» и «Бассай-дай», содержит сведения о «смертельных касаниях» и средствах реабилитации за счет освоения секретов вибрационно-звуковой гимнастики цигун и специального массажа.

Книга составлена таким образом, чтобы избавить многих профессиональных преподавателей и инструкторов от составления надоевшего за многие годы индивидуального поурочного плана занятий, в ней даны рекомендации по взаимоотношениям между учеником и учителем, основанным на нейролингвистическом программировании, затронуты морально-этические и воспитательные аспекты педагогики, а также основы спортивной тренировки, методы планирования учебного процесса.

Кроме того, материал книги поможет занимающимся повысить технический арсенал, координацию движений, быстроту и силу проведения ударов различными частями тела.

Автор выражает благодарность за моральную поддержку президенту федерации рукопашного боя и традиционного каратэ Касьянову Тадеушу Рафаиловичу, президенту федерации контактного каратэ Сергею Евгеньевичу Моисееву; инструкторам школы «Катана-Кай» А. Морочко, В. Каширскому, А. Кривошею, В. Штолину, П. Долине; С. Соскову — за участие в фотосъемках;

художественному редактору Елене Васильевне Орловой — за чудесные иллюстрации; за кропотливое и чуткое редактирование — Екатерине Николаевне Третьяковой, а также всем сотрудникам издательства «ФАИР» за помощь в создании качественных книг по боевым искусствам.

Глава 1

РОЛЬ ШКОЛЫ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Традиционно в странах Дальнего Востока — Японии, Корее, Китае и т. д. — школы боевых искусств играли огромную роль в деле физического и духовного развития молодежи. Эти школы были далеки от современных понятий «спортивная секция» и «клуб», где за определенную сумму денег обещают в короткий срок обучить смертоносным приемам. Обучение в них подразумевало не только освоение различных хитростей борьбы, но и осуществление «истинной передачи» исторических знаний, накопленных непрерывной цепью многих поколений учителей и учеников.

«Сам характер школ исключал приход туда случайных людей, а потому само классическое назначение школ характеризовалось как «цзя» (семья) или «мэнь» (врата). Через эти врата ученики входили в новый мир тайн и мудрецов и в течение многих лет готовили свои тело и дух к восприятию трансцендентальных истин» (Маслов, 1996).

Большую роль в приобщении к традициям школы играли генеалогические хроники, в которые попадали лучшие из лучших. Эту традицию школы ушу переняли у китайской семьи и старались переводить связь между учениками на кровно-родственные отношения, «от Неба данных», а потому нерасторжимых. Благодаря этому надежнее сохранялись традиции, человек как бы произрастал из семейного древа и осознавал свою принадлежность к «корню масте-

ров». На Востоке в школы боевых искусств принимали далеко не всех, и претенденты проходили длительный испытательный срок, прежде чем приступить к обучению только техническим действиям, и это было оправданно, так как с учениками делились сокровенными знаниями, благодаря которым семья или школа сумели выжить на протяжении длительного промежутка времени. Это было правильно для прошлого времени и осталось актуальным и сегодня, когда многие специалисты работают над проблемой отбора и предрасположенности к тому или иному виду деятельности.

Очень важно, чтобы при приеме в школу новых учеников сама ее атмосфера являлась средой глубокого духовного воздействия на их психику. Необходимо, чтобы вновь пришедшие сразу погружались в новый загадочный мир боевых искусств, а структура и организация школы строились так, чтобы сразу давать установку на определенное мировоззрение и формирование моральных качеств у юных воспитанников. К примеру, портреты лучших учителей и учеников с подробным описанием их жизненного пути должны с самого начала косвенно влиять на трудолюбие, рост спортивного мастерства обучающихся и выбор будущей профессии. Учителя в коротких беседах с учениками должны отражать основные духовные, общечеловеческие и жизненные принципы школы боевых искусств и приводить примеры духовного и физического развития выдающихся спортсменов.

Не случайно выдающийся организатор и основатель таэквондо генерал Цой Хонг Хи в воспитательных целях начинает одну из своих книг с описания истории образования и развития школы с указанием имен лучших мастеров. Им подробно изложены общечеловеческие принципы, которыми должны руководствоваться воспитанники: почтительность, собранность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАЗДНИКОВ, РИТУАЛОВ, СИМВОЛИКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Ритуалы

Огромное влияние на внутренний мир учеников можно оказывать включением в учебный процесс различного рода праздников, ритуалов, поддержанием традиций и использованием символики.

Ритуал — одна из древнейших форм такого воздействия на психику человека. Смысл ритуалов часто сводится к тому, чтобы заставить участников пережить свое второе рождение и участием в обряде приобщиться к какому-либо виду профессиональной деятельности. Эрик БERN в книге «Игры, в которые играют люди» (1992) пишет: «Ритуалы предлагают безопасный, вселяющий уверенность и часто приятный способ структурирования времени».

Так, например, при вступлении в школу ушу ученик символически сжигал свою одежду или клочок бумаги со своим именем, чтобы, как гласит китайское изречение, «выбросить себя старого и породить нового», — как бы символически умереть и возвратиться вновь в качестве адепта боевых искусств.

«Смысл такого действия хорошо отражен в известной поговорке: «Мать и отец дали мне кости и плоть, учитель дал мне дух». Таким образом, идея «второго рождения», причем истинного, духовного, мистического и глубоко сокровенного, заложенная глубоко в недрах эзотерической китайской традиции, получила воплощение в ушу» (Маслов, 1996).

Праздники

Особенно сильное положительное воспитательное воздействие на учеников может оказывать ритуальное проведение профессиональных праздников. Они играют

большую роль в воспроизведении состояния мистического транса боевых искусств. Их участники как бы пребывают в едином ритме, испытывают единое ощущение возбуждения, чувство взаимопроникновения, взаиморастворения и реализации.

А. Маслов (1996) в книге «Небесный путь боевых искусств» пишет: «Праздник есть момент приобщения к тому, что существует в обыденной жизни, это выход за привычную нам реальность, будто мы ненадолго меняем и сферу своего обитания и собственный мир, хотя внешне остаемся прежними. И здесь мы сталкиваемся с чисто личным переживанием иной реальности, но и в этом случае переживание достигается за счет толпы и вместе с толпой».

Во время праздников создается полное единение всех присутствующих, как бы заставляющее их раствориться в едином теле общего ритуала.

Примерами таких массовых мероприятий могут служить и дни выпускников, и фестивали боевых искусств, и турниры, посвященные выдающимся спортсменам, и профессиональные праздники.

Этикет

Несомненно, что сильное влияние на духовное и нравственное поведение учеников будет оказывать этикет, традиционно соблюдаемый в школе занимающимися и преподавателями. Известно японское изречение: «Каратэ начинается и заканчивается поклоном».

На Востоке в любых школах боевых искусств принято делать поклон в качестве приветствия друг друга, учителя и его помощника, при входе и выходе из спортивного зала и во многих других случаях. «Этот простой магический жест развивает у занимающихся чувство взаимного уважения, уважения к старшим и месту занятия, которое в Японии было обожествлено и имело буддистское происхождение: «додзе — место для молитвы и духовной учебы» (Флоке, 1995).

Согласно этикету, пришедшие раньше нужного времени младшие ученики должны были вести себя скромно и располагаться вдоль стен спортивного помещения. Опоздавший не имел права встать на свое место, пробежав впереди группы или учителя. Если в додзе приходили гости, то, согласно правилам, они могли наблюдать за занятиями группы со стороны. Если кто-либо из гостей хотел померяться силами с присутствующими, то он обязан был вежливо спросить на это разрешение и попробовать себя с учениками. Никто из учеников не имел права первым предложить учителю учебный поединок. Учитель по своему желанию выбирал себе партнера.

Издревле считалось, что вежливый человек будет более терпим к другим и без причин не применит свое тайное оружие во вред окружающим.

Воспитательным принципом духовного и физического очищения считалось ношение чистой специальной одежды, соблюдение личной гигиены и уборка места проведения занятий.

Эти несложные правила, закрепленные этикетом, вырабатывают чувство самоуважения и гордости за принадлежность к своей школе, приучают к трудолюбию и порядку. Каждый ученик должен осознавать, что спортивный зал — это священное место и туда можно войти только в специальной обуви и чистой одежде, которую нужно периодически стирать. Чтобы закрепить чувство уважения к месту занятий, рекомендуется занимающимся самим проводить уборку и проветривание помещения. Эти, на первый взгляд, простые и банальные процедуры «будут способствовать формированию специальной психоэнергетической среды, производить очистку психики и организма от отвлекающих факторов, формировать канал к высшим планам реальности и обеспечивать защиту» (Момот, 1995).

Символика

Еще одним воспитательным фактором, закрепленным этикетом, является ношение на одежде эмблемы школы, которая отражает ее духовную сущность или

принадлежность к какому-либо боевому стилю. Сразу бросается в глаза духовное сходство с геральдическими знаками, употребляемыми военными сословиями Запада.

«В средние века непрестанные войны и усобицы заставляли высоко ценить лиц, выдающихся своей доблестью и храбростью, а лица эти, как герои древности, помещали на своей одежде и вооружении символические изображения в память о своих деяниях» (Винклер, 1889).

В обоих случаях имеет место принцип подражания. Иногда это подражание животным, которые привлекают внимание мощью, красотой и изяществом. Иногда — подражание растениям, мифическим героям, богам. Лабильность психики позволяет человеку бесконечно перевоплощаться, быть вечно иным, выходить за рамки привычного состояния. Исповедуя подражательный принцип, человек как бы перенимает состояние незамутненной естественности и духовной слитности с природным началом мира.

При выступлении на международных турнирах очень важное воспитательное и патриотическое значение имеет иошение на одежде герба страны, которую представляют участники соревнований. Отстаивая в честной борьбе не только символику своей школы, но и честь своего государства, чемпионы сами становятся национальными героями; их моральный и культурный облик служит примером для подражания у многих сограждан, они начинают пропагандировать спортивное движение и политику своей страны.

Роль учителя в воспитательной работе

Большое воспитательное значение в деле формирования духовного мировоззрения учеников должен оказывать авторитет и нравственный облик самого воспитателя. «Учитель — это не тот, кто учит, но прежде всего тот, кто знает» — к сожалению, это мудрое восточное изречение в нашей стране не получило должного резонанса. Так, с развитием восточных единоборств появи-

лось большое количество лжеучителей, которые без должного образования, обладая в лучшем случае удостоверением инструктора и неплохой физической подготовкой, постоянно пытаются подменить собой настоящих педагогов.

Преподавателем боевых искусств не обязательно должен быть физически совершенный человек, постоянно демонстрирующий различные приемы и сложные технические действия — это за него может показать и один из его учеников, но человек, обладающий прежде всего моральной чистотой и духовным богатством, который может оказывать положительное воспитательное влияние одним своим присутствием.

Все эти качества настоящий педагог должен получить как от своих первых учителей, так и в специальных учебных заведениях при разучивании фундаментальных и специальных дисциплин.

В современном понимании преподавателем может считаться тот, кто имеет диплом на право педагогической деятельности, и юридически это правильно. Но в восточном понимании учитель рассматривался как морально-этическая и сакрально-мистическая личность, считалось, что его знания — «не от мира сего», и в поисках истинного «ши-фу» ученики могли странствовать всю жизнь, а некоторые мастера боевых искусств вообще отказывали кому-либо в обучении, не видя достойных, считая, что передача их знаний может повредить людям.

Правильным может считаться синтез современного и традиционного подходов, так как они не заменяют, а дополняют друг друга. Получение специального образования не дает еще права называться настоящим Учителем.

Задаваясь целью воспитать достойного ученика, учитель сам должен постоянно и всесторонне совершенствоваться. Конфуций говорил, что «учитель — не тот, кто лучше всех учит, а тот, кто лучше всех учится». Настоящее мастерство учителя должно выражаться в добросовестном выполнении своего долга, в усилении самоконтроля; те же, кто, теряя свою духовную и профессиональную суть, с излишней самоувереннос-

тью начинают изображать непререкаемого мэтра, становятся на путь, следование которому приведет их в никуда.

Настоящий педагог должен быть далек от показной демонстрации своего умения, чужд стремления к славе, наживе, шарлатанству, поэтому не случайно на Востоке появилось сравнение: «Истинный учитель-мастер подобен сакральному зеркалу, которое объективно отражает события и в то же время не меняется, вечно оставаясь самим собой. Человек, смотрящий в это зеркало, видит не само зеркало, а свое отражение в нем, и не замечает зеркальной поверхности».

В своей педагогической деятельности учитель боевых искусств должен выступать как ретранслятор древнего учения и хранитель древних традиций, которые он должен передавать из поколения в поколение. Его предназначение — обучать тому, чему обучали его и подкреплять полученные знания своим личным опытом.

Слово «туди» (ученик) с китайского переводится как «последователь», «идущий следом». И это не случайно, так как в клановых школах боевых искусств мастера передавали свои знания не на уровне приемов. Они старались после себя оставить семя, которое должно взойти и повторить в новом ростке их самих. В этой простой духовной преемственности и будет заключаться бессмертие накопленного опыта, полученных знаний, передаваемых кастой учителей, ибо каждое следующее поколение учеников будет нести в себе частоту биения их сердец.

Традиционно на Востоке учителя своим лучшим ученикам старались передать знания «от сердца к сердцу», а ученики, в свою очередь, старались копировать своих учителей, подражая им как в боевых искусствах, так и в повседневной жизни. В результате человек не просто обучался — он как бы перерождался, становился созвучным с внутренним миром мастера. Ученик постепенно реализовывался как личность, и его внешнее подражание переходило в духовное следование.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

«Автоматическая подражательность лежит в основе внушаемости — качества, перешедшего к нам со времен предсоциальной среды, когда древние люди жили стадом, и стоило одной особи почувствовать опасность, как мгновенно на это реагировало все стадо. Поэтому, когда наблюдается скопление большого количества людей, у каждого отдельного человека пропадает постепенно или сразу ощущение самостоятельности и автоматически срабатывает рефлекс подражания. Возникает своеобразное взаимное информационное бессознательное «заражение», в результате которого создается общее эмоциональное состояние, а затем — и поведение, которое усиливает видимость общей картины мимикой, выражением глаз окружающих, их движением и реакцией» (Кандыба, 1995).

Примером повышенной внушаемости человека в коллективе является его поведение в школе, на работе, в армии и т. д., когда оно нивелируется до общепринятой установки, в результате чего он и видит и слышит, как все.

На основе подражания возникли современные неклассические модели индукции гипноза в бодрствующем состоянии — это, прежде всего, знаменитые методики «сенсорной изоляции» американского психолога Д. Дели, методы речевой стратегии М. Эриксона, дыхательные упражнения Н. Бутейко и А. Стрельниковой, ЛСД-методов Грофа, суггестивных методов Г. Лозанова, восточных методов йоготерапии, цигунотерапии и др.

Наиболее интересным считается психологическое направление, разработанное и представленное учениками М. Эриксона — Д. Гриндером и Р. Бендлером. В этой школе гипнотизер максимально подстраивается к различным реакциям окружающих, входит с ними в единый резонанс, как бы становится их зеркалом, копи-

руя их позы, жесты, речь, взгляд, дыхание и постепенно вводя их в гипнотический транс.

Если в школах боевых искусств для получения знаний ученикам было предписано копировать поведение учителей и тем самым входить в состояние, которое К. Кастанеда (1992) назвал «состоянием повышенной восприимчивости», современные психологи как бы открыли вновь и улучшили старые способы психологического воздействия на окружающих, а деловые люди стали использовать эту технику в работе со своими клиентами в переговорах и беседах для получения прибыли.

В педагогике существует такой прием, который называется «беседа», в результате которого у педагога осуществляется близкий контакт со своими подопечными. «Для того, чтобы речь оказывала эффективное воздействие, вовсе не обязательно быть Демосфеном. С другой стороны, не следует ее недооценивать — при правильном подходе и знании приемов ее можно использовать как довольно сильное средство влияния на психику другого человека. Специалисты в области гипноза это хорошо понимают и свои беседы конструируют, используя определенные закономерности» (Цветков, 1993), которые выражаются в следующем: в момент вербального контакта речь следует организовать так, чтобы она была как можно более плавной, без запинок и резких толчков, слова должны произноситься свободно и мягко. Подобный эффект достигается благодаря использованию специальных речевых переходов.

Речевые переходы

Переход определяется как система вербальных средств, представляющая собой переключение человека из его исходного состояния в состояние транса — начиная с описания данного состояния и кончая описанием того состояния, в которое вы хотите его перевести. Этот процесс начинается с помощью переходных слов «если», «когда», «если..., то», «и». Например: «Если вы подойдете ближе и будете внимательно слушать, то быстро освои-

те эти, на первый взгляд, трудные упражнения». Подобный эффект объясняется тем, что когда вы не делаете резких пауз между предложениями, сознание другого человека не успевает контролировать вашу информацию и снижает свои критические функции.

Дистанцирование сознания и бессознательного

Это очень сильное средство воздействия, которое позволит войти в контакт с глубинными частями психики учеников и использовать их в качестве союзника для достижения поставленной цели.

Для эффективного воздействия на окружающих нужно помнить о двух субличностях, присутствующих в каждом человеке. Одна представляет собой подсознание и predisposed к более тесному взаимодействию с кем-либо, другая представляет собой сознательный компонент, который способен сопротивляться и подвергать ситуацию сомнению и анализу. Своим поведением нужно дать понять своим подопечным, что вы воспринимаете его в двух ипостасях и апеллируете прежде всего к первой — той, которая олицетворяет собой более творческую и спонтанную сторону личности. Например: «Хотя ты и ведешь себя иногда некорректно, но я знаю, что в душе ты неплохой человек».

Инкорпорация

Если в ходе беседы происходит что-то неожиданное, вызывающее общий диссонанс, не следует делать вид, что ничего не случилось, так как негативное ваше поведение может вызвать состояние внутренней разорванности у ваших подопечных. Например: если из-за лени кто-либо из учеников отказывается тренироваться, ссылаясь на травму, к примеру, колена, то инкорпорируя ситуацию, вы можете сказать ему, что, ведя бой тремя конечностями, он будет развивать свой интеллект и дру-

гие специальные качества, необходимые в борьбе, так как будучи здоровым может тренироваться любой, а травмированным — не каждый.

Трюизм

Это прием, который представляет собой общее утверждение — переход от конкретного явления к обобщению. Он необходим в тех ситуациях, когда нужно неожиданный конфликт или реальную угрозу перевести к более общему положению и банальной ситуации. Например: во время проведения соревнований ваш воспитанник получил сильную травму и очень расстроился. Вы успокаиваете его, говоря, что его болезнь — ерунда, и приводите в пример одного из знаменитых спортсменов, рассказывая, что у него положение было хуже, а он восстановился и быстро вошел в спортивную форму.

Переформирование

Это очень важный аспект продуктивной коммуникации, так как он позволяет быстро изменить оценку ситуации на прямо противоположную. Например, вы из-за отсутствия средств не смогли отправить команду своих воспитанников на соревнования в соседний регион, чем их сильно расстроили. В успокоение можете сказать, что средства скоро будут, этот турнир — рядовой и есть время подготовиться к более престижному.

Выбор без выбора

Прием применяется таким образом, чтобы ваш вопрос не допускал отрицательного ответа, он может представлять собой один из вариантов как жесткого, так и мягкого стиля — в зависимости от контекста и интонации. Пример: «Ты будешь тренироваться прямо сейчас или когда наговоришься?»

Допущение

Принцип, похожий на предыдущий: «Прежде чем вы сделаете это, дайте себе время подумать».

Право выбора

Здесь, как и в предыдущих примерах, существует лишь иллюзия выбора, которая должна маскировать ваше намерение или установку: «Вы можете тренироваться или сегодня, или в воскресенье».

Вопросы-ярлыки

Это вопросы: «Не правда ли?», «Не так ли?». Они делают вашу речь более убедительной и мягкой деликатной формой прикрывают утверждения, не допускающие возражений. Обладая гипнотическим свойством, они оказывают на сознание такое воздействие, что последнее снижает бдительность критического восприятия.

Номинализация

Это обобщенное обозначение, свободное от конкретного содержания. Оно выглядит осмысленно, но на самом деле ничего не значит. Однако при желании можно заставить чье-либо подсознание выполнить то или иное действие. Например, можно сказать: «Вы поймете...», а можно: «Вы обретете понимание...», и во втором случае сознание вашего собеседника наполнит эту фразу собственным контекстом, и он не потребует никаких дополнительных пояснений.

Эффективность вышеописанных гипнотических приемов будет заключаться в том, что они применяются в процессе обычной естественной беседы. Если их искусно вмонтировать в поведение и речь учителя, то они останутся незамеченными и сыграют важную роль в

педагогической деятельности, охватывая ее различные стороны. В подтверждение этих слов можно привести статистический анализ посещаемости, сдачи технических нормативов и педагогические наблюдения, проведенные в опытной и контрольной группах.

«У внушения фактически одни и те же корни, физиологические основы, что и у воспитания. Воспитательное воздействие есть не что иное, как влияние внешних факторов — раздражителей, организованно предъявляемое воспитаннику педагогом. Здесь так же, как и при гипнозе раздражители могут быть словесные (вербальные) и несловесные (невербальные, или реальные). Те и другие обеспечивают связь между первой и второй сигнальными системами» (Дьячук, 1995).

Глава 2

ЯЗЫК ТЕЛА И ЖЕСТОВ

Вступая в близкий духовный контакт с учениками, педагог должен научиться читать, как книгу, их внутренний мир, относящийся к бессознательному и способный передавать их скрытые побуждения и мотивы, проявляемые через различные жесты и позы тела.

Умные люди всегда придавали жесту огромное значение, полагая, что он способен незаметным образом оказывать весьма заметное влияние. Каждое движение можно расшифровать и свободно прочесть тайное послание нашего собеседника, которое он может самым тщательным образом от нас скрывать.

Даже если мы тщательно продумаем самую изощренную ложь, наши произвольные жесты выдадут нас. В то же время, зная значение каждого жеста и сознательно используя его, мы можем сигнализировать подсознанию партнера о наших намерениях и тем самым оказывать на него скрытое воздействие, что позволит нам иметь лишний козырь для овладения ситуацией.

Ниже предлагается «словарь» языка жестов. В основу словаря положен принцип психофизического параллелизма или аналоговый принцип, который заключается в том, что психическое отражается в физическом и наоборот — физические изменения влекут за собой психические движения.

Аналоговый принцип универсален и является эффективной моделью, позволяющей точно определять и квалифицировать тончайшие нюансы в поведении человека.

Для того, чтобы восприятие кинесики (науки, изучающей отражение поведения человека в его внешних про-

явлениях) было максимально удобным, примем за аксиому следующее положение: «Характер человека — это его жесты».

ОТКРЫТЫЕ ЖЕСТЫ

ОТКРЫТЫЕ ЖЕСТЫ — свидетельство психологической открытости, желания общения и продуктивных контактов. Проявляются в нескрещенных и незамкнутых позициях рук и ног.

Руки

Открытые ладони — честность, откровенность.

Ладонь, повернутая вверх, — просящий жест. С такой позицией легче добиться выполнения просьбы, так как она не демонстрирует давления со стороны того, кто просит.

Ладонь, повернутая вниз (смотрит в пол), — власть. Со стороны того, кто использует подобную позицию, ощущается психологическое давление.

Рукопожатия

Ладонь, повернутая вверх (ладонь снизу — под ладонью партнера), — готовность подчиниться, бессознательный сигнал тому, чье доминирование признается.

Ладонь, повернутая вниз (ладонь сверху — на ладони партнера), — стремление к доминированию, попытка взять под контроль ситуацию.

Ладонь ребром вниз (вертикальное положение) — позиция равенства.

Способ нейтрализации доминирующей позиции: если ваша ладонь оказалась внизу, сделайте шаг навстречу и приблизьтесь к партнеру. Когда вы приблизитесь, ваше положение ладоней, естественно, изменится и автоматически перейдет в вертикальное положение.

Рукопожатие «перчатка» (две ладони обхватывают одну ладонь собеседника) — стремление показать свою искренность, дружелюбие, доверительность.

Ноги

Носок ноги — показатель заинтересованности — своим направлением указывает на того, в ком человек заинтересован или кого находит привлекательным.

Широко расставленные ноги:

1. В позиции стоя — агрессия, в том числе и сексуальная; уверенность; готовность к действиям; активность.

2. В позиции сидя — уверенность; внутренняя расслабленность; демонстрация сексуальности.

ЗАКРЫТЫЕ ПОЗИЦИИ

ЗАКРЫТЫЕ ПОЗИЦИИ — говорят о психологической закрытости, тенденции к отгороженности от ситуации. Проявляются в виде скрещенных рук и ног.

Руки

Руки, перекрещенные на груди, — попытка спрятаться, отгородиться от ситуации. Негативная реакция.

Скрещенные на груди руки со сжатыми в кулаки ладонями — усиленный жест скрещенных рук. Враждебное отношение. Возможность психической атаки. Скрещенные руки с пальцами, плотно обжимающими предплечья (обхватывание рук), — негативно-подавленное отношение к ситуации.

Скрещенные руки с позицией больших пальцев, вертикально направленных вверх, — чувство защиты (перекрещенные руки), уверенность (демонстрация больших пальцев).

Одна рука перехватывает другую руку — вертикально идущую вдоль тела — в области предплечья, локтя или плеча: более легкая форма перекрещенных рук.

Руки свободно опущены, но одна как бы пожимает другую — попытка сохранить эмоциональное спокойствие.

Одной рукой человек делает жест, будто поправляет пуговицу на рукаве другой руки, браслет часов, манжету — скрытая нервозность.

Человек двумя руками держит букет цветов, сумочку (женщина), чашку с чаем и т. п. — попытка скрыть внутреннее напряжение, нервозность.

Переплетенные пальцы, сцепленные руки — негативное отношение.

Пирамида (ладони направлены друг к другу, кончики пальцев смыкаются) — уверенность, уверенное отношение к чему-либо.

Руки за спиной

Одна обхватывает другую в области ладони — самоуверенность, властность, чувство превосходства.

Одна рука обхватывает запястье другой — попытка самоконтроля.

Одна рука перехватывает верхнюю зону предплечья другой руки — попытка самоконтроля, но выраженная сильнее, чем в предыдущем случае.

Роль большого пальца — демонстрация агрессивности, силы, напора, чувства превосходства.

Руки в карманах, большие пальцы снаружи — уверенность, самомнение, атакующий жест. У женщин — агрессия, доминирующий характер.

Большие пальцы, торчащие из задних карманов, — доминирующий характер.

Ноги

Перекрещивание ног (жест нога за ногу) — защита, тенденция к замкнутости. В целом, жест интер-

претируется в зависимости от контекста ситуации. К примеру, во время длительной лекции слушатель в зале может использовать подобную позицию для удобства.

Перекрещенные ноги и перекрещенные руки — неодобрение, неприятие, усиленная защита.

Американская позиция «четверка» (лодыжка одной ноги лежит на колене другой ноги) — активность, уверенность, самоуверенность.

Перекрещенные ноги и сплетенные пальцы на коленях — самососредоточение, замкнутость (вспомните известный портрет Достоевского).

Перекрещенные лодыжки — защита, напряжение, негативное отношение, нервозность, страх.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПОЗИЦИИ

Динамическими называются такие позиции, которые не могут квалифицироваться как закрытые или открытые, так как они отражают психическое состояние иного спектра, хотя внешне могут представлять имитацию закрытых или открытых жестов.

Голова

Голова держится прямо или чуть приподнята — нейтральная позиция.

Голова чуть приподнята, веки немного прикрыты или уголки глаз прищурены, взгляд направлен вниз — высокомерие, пренебрежение, превосходство.

Голова немного наклонена в сторону — проявление интереса.

Голова чуть опущена, взгляд исподлобья — неодобрительное отношение к ситуации, настороженность.

Руки за голову в сочетании с позицией ног в виде «четверки» — стремление демонстрировать владение ситуацией, самоуверенность, чувство превосходства.

Зрачки

Расширенные — волнение, удовольствие, проявление интереса, в том числе сексуального.

Суженные — негативная реакция, неприятие.

Взгляд

Направлен в центр лба и не опускается ниже глаз собеседника — деловой взгляд.

Распределяется между глазами и ртом — светский взгляд.

Скользит от глаз вниз по телу и обратно — интимный взгляд.

Взгляд искоса:

- *в сочетании с улыбкой* — заинтересованность;
- *в сочетании с опущенными бровями* — враждебность.

Частое моргание — признак защиты, растерянности.

Руки и лицо

Почесывание подбородка — размышление и оценка.

Захватывание носа в щепоть чуть пониже переносицы в сочетании с закрытыми глазами — сосредоточение.

Рука у щеки — щека опирается на сложенные в кулак пальцы, а указательный палец выпрямлен по направлению к виску — размышление, задумчивость.

Указательный палец касается носа, остальные прикрывают рот — подозрительность, скрытность, недоверие.

Касание или потирание носа — лживость со стороны того, кто это делает.

Указательный палец касается щеки, а остальные располагаются под подбородком — критическая оценка.

Рука поглаживает шею — недовольство, отрицание, гнев. Защитный жест.

Потирание уха — нетерпение, желание перебить. Нервозность.

Лицо чуть склонено вбок и опирается на ладонь или кулак — «телефонная поза» — внутренний монолог. Скука.

Тело

Посадка на стул верхом — демонстрация превосходства или агрессии.

Одна нога приподнята и на что-то опирается, тело чуть согнуто и подано вперед — жест собственника, победителя.

Руки упираются в поясницу, ноги широко расставлены — демонстрация агрессии, в том числе и сексуальной.

ПАРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Закрытые образования

Тела двух собеседников располагаются друг напротив друга, взгляды их направлены друг на друга — проявление взаимного интереса, желание быть только вдвоем.

Открытые образования

Двое собеседников стоят под некоторым углом по отношению друг к другу, как бы образуя некоторое пространство, куда беспрепятственно может войти третий — позиция, допускающая участие еще одного или нескольких собеседников.

Включение в разговор и исключение партнера из разговора

Включение: в случае присоединения третьего партнера к закрытой позиции находящиеся в ней собеседники разворачивают свои тела под углом по отношению друг к другу и к нему, невербально приглашая последнего присоединиться к разговору.

Исключение: в случае попытки присоединения третьего партнера к закрытой позиции находящиеся в ней собеседники поворачивают только головы по отношению к нему. Но направление тел остается прежним; это свидетельствует о том, что третий партнер нежелателен в данной беседе.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ

Представляют собой проявление сексуального интереса по отношению к кому-либо и бессознательную, а иногда и вполне осознанную попытку продемонстрировать свою заинтересованность к нему или к ней.

Мужские сексуальные жесты

- Рука поправляет галстук, воротник или дотрагивается до горла или касается волос.
- Большие пальцы заткнуты за ремень.
- Носок ноги повернут в сторону той женщины, которая вызывает сексуальный интерес.
- Интимный взгляд.
- Руки на бедрах.
- Ноги широко расставлены независимо от того, сидит мужчина или стоит.

Женские сексуальные жесты

- Вскидывание головы.
- Приглаживание или касание волос (волосы являются довольно ярким сексуальным символом).

- Обнажение запястий.
- Раздвинутые ноги (стоя или сидя).
- Слегка приоткрытый рот и влажные губы.
- Интимный взгляд.
- Перекрещенные ноги.

Необходимо напомнить, что жесты, являясь проекцией бессознательных движений, способны оказывать такое же бессознательное воздействие. Поэтому, если вы хотите выразить то или иное свое стремление, вы можете для этого использовать жест, но уже вполне осознанно. Ваш партнер его воспримет должным образом и соответственно прореагирует.

Так, например, сексуальные жесты не только отражают сексуальную заинтересованность, но и служат хорошим средством для привлечения к себе внимания и возбуждения ответного интереса. Если вы начнете тонко и изящно применять эти жесты, то про вас будут говорить, что вы обладаете «сексуальным магнетизмом», не подозревая об истинных причинах вашей «продуманной» привлекательности. А это весьма существенно. Даже если вы не ставите перед собой задачи найти подходящего полового партнера, очень важно использовать данный козырь, ибо сексуальная привлекательность всегда способствует повышению эффективности контакта в силу оживления и активизации трансферных реакций.

Глава 3

СТРУКТУРНАЯ ДИНАМИКА ТЕЛА

Человеческое тело уравновешено энергетически и структурно. Оно также уравновешено биохимически благодаря способности к гомеостазу. С энергетической точки зрения, равновесие в теле поддерживают две противоположные силы, из которых одна, действуя сверху, тянет организм вверх, а другая, действующая снизу, тянет организм вниз. В качестве метафоры можно использовать дерево. Его ветви растут вверх к Солнцу, тогда как корни запускаются в землю. В традиционной китайской мысли эти две силы, называемые Инь и Ян, представляют соответственно энергии Земли и Солнца. Корни растения поглощают энергию Инь из Земли, а листья поглощают энергию Ян от Солнца. В даосской мысли Инь и Ян находятся между собой в гармонии. Но жизнь не статична, она находится в состоянии постоянных изменений, благодаря взаимодействию этих двух сил, которые, как кажется, постоянно перетягивают канат. Гармонией является срединный пункт в движении маятника, который существует только в тот момент, когда движение изменяет направление.

Жизнь развилась там, где энергия Земли реагировала и соединялась с энергией Солнца. Для возникновения жизни такое единство противоположностей является основой половой репродукции. У китайцев эти противоположности ориентированы сексуально: Инь становится женским первоэлементом, а Ян — мужским. Понимание взаимодействий между противоположными энергетическими силами облегчает введенное Вильгельмом Райхом понятие суперпозиции, или наложения, которое обозна-

чает две энергетические волны, кружащиеся вокруг центра в творческом акте.

В процессе эволюции уровень энергии организмов сильно возрос, вследствие чего у всех животных заряд на противоположных полюсах тела оказался достаточно сильным, чтобы создать два центра. Верхний центр стал мозгом, нижний — половыми и репродуктивными органами. Центральным источником активности стало сердце, а перекачиваемая им в обоих направлениях кровь соединяет противоположные полюса с центром. У приведенного в качестве метафоры дерева связь полюсов достигается посредством передвижения соков вверх и вниз. Перемещение жидкостей связано с соответствующими перемещениями энергии и зависит от нее; она создает возбуждение, распространяющееся по организму. В теле человека эти волны возбуждения становятся силой, которая удерживает его в вертикальном положении. Вообще, эти волны сильнее действуют днем, чем во время ночных периодов отдыха.

Основное правило биоэнергетики состоит в том, что накопление энергии не может превышать ее расход. Можно съесть больше, чем требуется для продуцирования энергии в данное время, при этом излишек будет откладываться в виде жира, готового к превращению в энергию, когда возникнет такая потребность. Поэтому когда человек находится в безвыходной ситуации, например, во время голода, он может отдавать больше энергии, чем способен получить. Однако резервы энергии уменьшаются до такой степени, что в результате может наступить смерть. Равновесие тела можно нарушить на какой-то момент, например, если задерживать дыхание, но его необходимо через некоторое время возобновить для того, чтобы жизнь продолжалась.

Равновесие противоположных сил проявляется в пульсации, лежащей в основе жизни. Пульсация, которая характеризуется процессом расширения и сжатия, наблюдается в дыхании, перистальтике, сердцебиении и других функциях тела. Это основа жизни всех живых организмов, несмотря на их размеры. У человека pulsa-

ция наблюдается не только в целом организме, но также в каждой клетке, ткани или органе.

Это относится также и к поведению. Движение наружу и движение внутрь являются формой пульсации. Движение наружу приводит к контакту с внешним миром, в то время как движение внутрь приводит человека к контакту с самим собой. На эту пульсацию воздействует суточный ритм. Мы более открыты внешнему миру в течение дня и обращаемся внутрь ночью, во время сна. Ни одно из этих состояний не является наилучшим, и оба они необходимы для здоровья. Постоянное пребывание в каком-либо из них патологично, так как жизнь складывается из пульсации — от способности контактировать с внешним миром к уходу от него и обращению внутрь себя в зависимости от ситуации.

Для того, чтобы перенести эти правила на тело человека, представьте себе человека, стоящего с распростертыми руками на широко расставленных ногах, подобно шестиконечной звезде, где голова, руки, ноги и гениталии представляют шесть ее лучей. На эти фигуры можно наложить две концентрические окружности, из которых одна соприкасается со всеми внешними лучами, а вторая — со всеми внутренними точками. Каждый из внешних лучей представляет важнейшие точки соприкосновения с миром. Наружную окружность можно уподобить поверхности тела, в то время как внутреннюю окружность можно рассмотреть как центр, из которого исходят импульсы. В человеческом организме каждый сильный импульс заряжает в равной степени все внешние точки, а каждая внутренняя зажатость отнимает то же количество энергии из всех шести точек. У открытых и энергичных людей эти точки заряжены в большей степени, чем у замкнутых и подавленных людей.

Существует непосредственная связь между энергетической заряженностью глаз и стоп, так как они располагаются на противоположных концах тела. Эту связь легко понять в категориях продольной пульсации в теле и протекания возбуждения вверх и вниз. Структура тел всех высших организмов повторяет структуру чер-

вя, трубки внутри трубки, и складывается из сегментов, или метамеров. Внутренняя трубка складывается из дыхательной и пищеварительной систем. Наружная трубка функционирует как система скелетных мышц, поддающихся волевому контролю. Червь движется, когда волна возбуждения проходит по его телу, вызывая расширение и сжатие последующих сегментов. Внутреннее питание тела червя через трубку протекает согласно тому же образцу. Похожий принцип присутствует и в теле человека, с той лишь разницей, что структура его тела более сложна и дифференцирована. В процессе эволюции разные сегменты соединились между собой, чтобы создать три главных сегмента: голову, грудную клетку и таз и два меньших сегмента: шею и талию. Слияние позволило этим сегментам создать высокоспециализированные структуры, которые в меньшей степени наблюдаются у низших позвоночных, а в большей — у млекопитающих. Основная сегментарная структура проявляется в позвоночнике, но даже здесь некоторые сегменты, а именно крестцовые позвонки, слившись, образуют крестец.

ДИАГНОСТИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

В диагностике важно рассмотреть осанку человека и определить, насколько прочно он связан с землей. Это обычный подход в биоэнергетическом анализе. У человека, имеющего чувство силы и безопасности, естественная и прямая осанка. Когда он печален или подавлен, он горбится и становится размякшим. Когда человек пытается компенсировать свое чувство внутренней неуверенности, тело становится неестественно жестким. Кроме психологического измерения, поза человека имеет также социальный смысл. Когда мы говорим, что какой-то человек имеет определенную позицию в обществе, мы имеем в виду то, что он является кем-то важным. Мы ждем от короля, что он будет стоять по-королевски, а от слуг, что они примут покорную позу. Мы знаем, что «человек с характером» будет отстаивать свои убеждения, несмотря на обстоятельства.

Качество заземления человека отражает его внутреннее чувство безопасности. Когда человек хорошо заземлен, он безопасно чувствует себя на ногах и уверен, что имеет почву под ногами. Это не зависит от силы ног, но только от того, насколько мы их ощущаем. Сильные, мускулистые ноги могут казаться очень хорошей опорой человека, но часто они производят впечатление чего-то механического. Такое строение ног указывает на глубокую неуверенность в себе, которая компенсируется чрезмерным развитием мышц. Подобный недостаток уверенности можно наблюдать и у людей с недостаточно развитыми ногами, но с чрезмерно широкими и сильными плечами. Подсознательно опасаясь падения или поражения, такие люди поддерживают себя руками, вместо того, чтобы искать опору на земле. Такая осанка оказывает на тело сильное влияние, углубляя лежащую в ее основе неуверенность.

Когда колени расслаблены, человек стоит полностью выпрямленным. Когда увеличивается стресс, вызванный физическим переутомлением или эмоциональными перегрузками, колени сгибаются для того, чтобы его амортизировать. Когда колени заблокированы, что мешает им амортизировать стресс, стресс концентрируется в нижней части спины, а это вызывает наклон верхней части тела.

Чувство безопасности человека детерминировано его опытом отношений с матерью в раннем детстве. Позитивные ощущения: опека, поддержка, нежность, одобрение позволяют ребенку быть мягким, в естественном состоянии. Ребенок ощущает свое тело как источник радости и удовольствия, отождествляется с ним и испытывает единство со своей животной природой. Такой ребенок вырастает хорошо укорененным в реальности человеком, одаренным сильным чувством внутренней безопасности.

И наоборот, когда ребенок чувствует недостаток любви и поддержки со стороны матери, то его тело становится жестким. Жесткость — естественная реакция тела как на физический, так и на эмоциональный холод. Любая неуверенность, которую ребенок испытывает в

отношениях с матерью, находит отражение в структуре его тела. Ребенок будет подсознательно напрягать диафрагму, сдерживать дыхание и поднимать плечи от страха. Если неуверенность закрепится в структуре тела человека, то он попадет в порочный круг, так как будет испытывать неуверенность еще долго после того, как станет независимым от своей матери.

Методы воспитания ребенка сказываются в его дальнейшей взрослой жизни также и на положении и степени свободы поясницы и таза. Любая форма физического наказания подрывает уверенность человека в себе, делая его боязливым и податливым. Наиболее распространенной формой наказания, вызывающей такие последствия, является наказание ударами по ягодицам. Ребенок, который получает шлепок, инстинктивно втягивает попу и напрягает ягодицы. Но эта травма касается не только физической природы. Получение шлепков — унижающее переживание, которое травмирует эго ребенка. В некоторых случаях ребенка даже принуждают помочь в его наказании, требуя подставить ягодицы, наклониться вперед, лечь на колено родителя или принести ремень. Существуют другие способы дисциплинирования без применения такого вида садистских практик. Тем, кого наказывали ударами по ягодицам, трудно принять гордую позу или ходить с расслабленным, свободно движущимся тазом.

Хроническое мышечное напряжение у основания позвоночника, в том месте, где он соединяется с крестцом, является причиной большинства болей в поясничной области. Это хроническое напряжение, особенно таких мышц, как *musculus quadriceps femoris*, соединяющих таз с ногами, обездвиживает таз настолько, что он не в состоянии двигаться свободно.

Обездвиженный таз «застывает» в положении отведения назад или вперед. В нормальном состоянии таз движется вперед или назад вместе с естественными движениями тела и дыхательной волной. Когда волна достигает таза при каждом выдохе, он движется вперед. При вдохе таз движется назад. Эти спонтанные движения могут быть незначительными в положении сидя, но бо-

лее выразительно видны во время ходьбы. В пиковом сексуальном возбуждении они становятся быстрыми и сильными. Этого не происходит, если таз обездвижен в одной из этих крайних позиций. В позиции отведенного назад таза он готов к движению. Обездвиженность таза во время движения указывает на сдерживание сексуальных чувств. Это встречается чаще всего у женщин, так как напоминание сдерживать сексуальные чувства в основном адресовано именно им. У мужчин более частым нарушением является «передняя позиция», которая выражает псевдоагрессию. Выдвижение таза вперед — сексуально агрессивное движение, но так как таз замкнут в этой позиции, в реальности ничего подобного нет. Прежде, чем дальнейшее движение таза вперед будет возможным, он должен быть отведен назад (как спусковой крючок). Когда таз выдвинут вперед, спина округляется, а плечи сутулятся, что напоминает позу пса с подогнутым хвостом. Если человек удерживает свой таз в такой позиции, это часто указывает на то, что к нему плохо относились в детстве.

Подавленный гнев сопровождается напряжением мышц верхней части спины. В гневе волна возбуждения движется вверх вдоль спины до зубов (импульс кусания) к рукам (импульс удара). Когда животное злится, его хребет поднимается, а шерсть встает дыбом. Когда человека охватывает гнев, его спина также поднимается, он поднимает хребет, что указывает на его готовность к атаке. Выражение гнева ослабляет возбуждение и позволяет хребту снова опуститься. Однако если гнев подавляется, то напряжение сдерживается и становится хроническим. Такая ситуация возникает в детстве, когда ребенок впервые подвергается атаке на свою интеграцию: родитель приказывает ему выполнить что-то, чего он не хочет делать. Если сопротивление этому заданию сопровождается наказанием, естественной реакцией ребенка будет гнев. К сожалению, его гнев может встретиться с наказанием настолько суровым, что он будет вынужден подавить гнев. В таком случае он сдастся, но только внешне. Внутри он останется жестким, сопротивляясь и сдерживаясь в выражении гнева, однако его

импульс останется в подсознании. Такой человек может ощущать гнев, который он носит в себе, но этот гнев будет проявляться в жесткости и напряжении верхней части спины, чего он не будет замечать. Но даже если человек и заметит ненормально согнутую верхнюю часть позвоночника, он не будет знать, как это интерпретировать, так как помочь ему в этом сможет только психотерапевт.

Жесткость спины не будет снята до тех пор, пока подавленный гнев не будет осознан и осмыслен. Человек может подозревать о существовании в нем скрытого гнева, если с ним случаются неконтролируемые взрывы бешенства или когда его преследует постоянное чувство раздражения. Поскольку такие реакции не связаны с реальной причиной, они не могут привести к успеху в разрядке напряжения. Только когда подавляемое напряжение снова оживет, человек окажется в состоянии почувствовать гнев и ассоциировать его с теми давними переживаниями, которые вызвали этот гнев.

Лицо — это та часть тела человека, которая наиболее обращена к внешнему миру. Оно служит для проявления чувств и является наиболее экспрессивной частью тела. Практически оно выполняет функцию передачи миру того, что мы чувствуем. Даже если мы решим скрыть свои чувства, искусленный глаз быстро откроет неискреннее выражение нашего лица. Люди, которые стараются произвести впечатление счастливых, никогда таковыми не являются. Часто человек за счастливым выражением лица старается скрыть печаль.

Застывшая улыбка очень часто является маской, скрывающей чувство печали, гнева и страха и имеющей целью произвести впечатление милого человека. Однако это только фасад. В частной жизни особа, которая постоянно имеет на лице счастливое выражение лица, может проявить совершенно противоположную сторону своей личности. Поэтому всегда следует с недоверием относиться к застывшей улыбке.

Разницу между естественной улыбкой и маской неизбежным образом выдают глаза. Естественная улыбка является результатом волны возбуждения, которая про-

плывает вверх, просветляя лицо и зажигая глаза. Глаза без выражения создают впечатление пустоты. Пустота в глазах — это признак физической или духовной смерти или развившейся шизофрении.

Другой маской, которая часто встречается, является маска клоуна. Эта маска также основывается на улыбке, но выражает другую позицию, а именно то, что ситуация, в которой находится данный человек, не является серьезной, даже когда она на самом деле трагична. Такую позицию можно выразить многими способами, например, прикидываясь дурачком или сардонически усмехаясь. Она наблюдается у людей, которых травмировали и унижали родители. В детстве они научились спасать лицо любой ценой, так как признание своих эмоций равнялось бы утрате чувства собственного «я».

Большинство людей имеют трудности в движении верхней губой. Их научили сохранять лицо «игрока в покер» с жесткой верхней губой, что равнозначно наложению запрета на тонкие чувства. Когда кто-то не стремится к контакту, он не может быть отвергнут, а его чувства не могут быть ранены. Ясно, что такая личность была сильно травмирована в детском возрасте, когда со всей невинностью и открытостью, с распахнутым сердцем она стремилась к любви. В то же время жесткая верхняя губа означает еще и то, что когда человека ранят, он не плачет. В западной культуре существует точка зрения, что плач — это признак слабости. Некоторые люди гордятся своей способностью не поддаваться чувствам боли и печали. Даже когда они оказываются перед лицом утраты кого-то близкого, многие из них считают сдерживание плача признаком силы. Могут быть ситуации, когда полезнее не сломаться и не заплакать, но это должна быть здоровая реакция. Должен быть сознательный выбор, а не позиция, укорененная в структуре тела. Если кто-то не может плакать, он не может получать удовольствие.

Зажатый подбородок может немного выдаваться вперед или назад. Выдвинутый подбородок означает агрессивную позицию, демонстрируя готовность к борьбе, и ему часто сопутствуют сжатые кулаки и гневный

взгляд. Если подбородок заблокирован и обездвижен, подавленная агрессивность не осознается. Втянутый подбородок означает торможение импульса агрессии. Людей с таким строением нижней челюсти иногда характеризуют как слабохарактерных, тех, кого можно легко испугать. Человек не осознает, что сдерживает какой-то агрессивный импульс. В обоих случаях человек должен освободить свой подбородок, чтобы он мог свободно двигаться вперед и назад, а также в стороны. Попробуйте проделать следующее: выдвиньте свой подбородок максимально вперед для того, чтобы почувствовать агрессивность этого движения. Если человек подавляет в себе гнев, выдвигание челюсти может позволить ему это почувствовать. Если подбородок выдвинут вперед достаточно сильно, гнев становится видимым на лице и в глазах, к вам приходит энергия. Попробуйте сопровождать это упражнение словесными выражениями. Можно произносить фразы: «ненавижу тебя» или даже «убью». Кулаки должны быть сжаты, чтобы вовлечь тело в выражение злости. Сильно выдвинутый подбородок является также проявлением непослушания и вызова окружающим. Как подсказывает опыт, каждый человек должен научиться выражать такую позицию, так как очень немногие умеют высказаться открыто и прямо против превосходящей силы, показывая таким образом свою волю. В детстве этой превосходящей силой были родители. Во взрослой жизни это может быть супруг или начальник. Некоторые люди имеют явные бунтарские черты, в то время как другие это скрывают. Их сопротивление принимает формы неосознанного напряжения тела, которое таким образом принимает позицию, выражающую «нет». В то же самое время, когда они собираются выполнить чье-то распоряжение или просьбу, они внутренне сдерживают себя от их исполнения, что затрудняет достижение результата. Податливые и бунтарские личности являются в действительности двумя сторонами одной медали. Так же, как бунтарь подавляет в себе тенденцию податливости, человек со слабой волей носит в себе внутреннее бунтарство.

Предложенное упражнение построено так, чтобы освободить напряжение мышц подбородка. Обнаружение у себя этого напряжения, а также чувства гнева или убийственной страсти, которые вызывают его, является позитивным опытом, дающим человеку больший самоконтроль.

Глаза — наиболее простой и наиболее короткий путь выражения духовности тела. Широко открытые глаза, мягкие и излучающие любовь, выражают высокую степень духовности. Такие глаза смотрят на мир с восхищением и некоторым страхом одновременно. К сожалению, немногие люди имеют такие глаза. Мир их детства не был таким, чтобы вызывать подобные чувства. Имеется в виду не физический мир, в котором они росли, а качество эмоциональной среды; конкретно — взаимоотношения между ребенком и родителями.

Ничто так не описывает отношения между матерью и ребенком, как степень зрительного контакта между ними. Когда ребенок видит удовольствие и любовь в глазах матери, он растворяется в этом тепле и удовольствии. Наблюдения свидетельствуют о том, что немногие дети имели счастье видеть любовь в глазах своих матерей. Если мать удручена, ее пустые глаза нависают, как туча, над ребенком. Если она имеет склонность к отклонениям в психике, ее взгляд нарушает чувство безопасности ребенка и его чувство реальности. В таком случае его глаза тоже становятся пустыми.

Нам не хочется видеть болезненные и неприятные сцены, боль на лицах людей. Видя боль, мы сжимаемся физически и психически. Если нежелания этого типа становятся хроническими и неосознаваемыми, может нарушиться функционирование глаз. Миопия или близорукость — это неспособность видеть дальше собственного носа. Близорукий глаз испуган, но человек редко этот страх ощущает. Его страх происходит из переживаний детства, это страх увидеть полные ненависти и гнева глаза родителей. Особенно деструктивен для ребенка направленный на него враждебный взгляд матери. В мгновение ока тело ребенка сжимается от страха, он зажимает глаза, чтобы не допустить к себе взгляд

матери. Со временем зажимивание глаз вращает в структуру его тела. Зажимивание — это попытка игнорирования реальности угрожающей ситуации. Сужая поле зрения, мы как бы отдаляем угрозу. Однако если враждебность матери продолжается долго, такая защитная позиция изменяется и глаза ребенка остаются широко раскрытыми от страха.

Старайтесь чувствовать пульсацию Вселенной в самом ходе своей жизни. Спокойный человек чувствует сильно и глубоко. В странах Востока правильным способом обращения к миру считается лицо без выражения. Поскольку такая позиция прививается в детстве, она является частью структуры тела восточного человека, так что ему трудно проявлять чувства или хотя бы позволить им проявиться вовне. Дети естественным образом наследуют поведение своих родителей, принимая те же позиции тела и выражение лица. Однако поскольку такое маскирование не вызывает расщепления личности, оно не нарушает естественности движений. Грация является важной в восточной жизни, но она не имеет в себе присутствия эго. Обаяние естественности всегда было путем природы, или Дао. Однако сомнительно, чтобы такая позиция сохранилась перед лицом наступающей индустриализации.

МЕХАНИЗМ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ НА ЛЮДЕЙ

Выяснив в результате беседы и зрительного восприятия проблемы своих подопечных, учитель должен стать конгруэнтным со своими учениками.

Быть *конгруэнтным* — значит быть равным партнеру, быть вовлеченным, созвучным ему, быть соучастником того таинства, которое называется общением.

Если вы конгруэнтны, вас лучше понимают и с вами чаще соглашаются, даже если вы говорите спорные вещи. Конгруэнтность вызывает симпатию и доверие подсознания того, с кем вы общаетесь, а именно оно управляет всеми нашими душевными процессами.

Для того, чтобы образовать конгруэнтную позыцию, нужно соответствующим образом подстроиться*.

Эволюционно подстройка представляет собой мощный механизм выживания в процессе естественного отбора. В мире животных во время брачной игры имеет больше шансов на успех прежде всего тот самец, который лучше подстраивается к самке. Во время массовой миграции птиц можно обнаружить, насколько синхронизован их полет.

Понаблюдайте за влюбленными парами. Они буквально отзеркаливают друг друга. Если люди находятся в тесном эмоциональном контакте, они склонны имитировать движения, жесты, позы, поведенческие реакции друг друга. Все это способствует созданию уникального образования, которое действует как единое целое. Недаром про такие случаи говорят, что люди понимают друг друга с полуслова, а то и вовсе без слов.

Начиная подстраиваться, придерживайтесь определенного алгоритма. В первое время вы можете ощущать неудобство, неловкость, некоторые затруднения, но по мере тренировки ваши навыки автоматизируются, и вы станете применять их легко, свободно, естественно.

Алгоритм подстройки

1. Старайтесь занимать такие же позы, в которых находится ваш партнер.

2. Изучите ритм его движений, жестов. Действуйте в точно таком же ритме, повторяйте те же движения и жесты.

3. Исследуйте речевые особенности собеседника: громкость голоса, темп, интонации.

Используйте в своей речи такие же громкость голоса, темп, интонации.

* Подстройка (присоединение) — приспособление своего поведения к способу поведения другого.

Примечание к п. 1

- Не занимайтесь явным копированием, иначе это может дать обратную реакцию — партнер подумает, что вы его передразниваете, и вы потеряете с ним контакт.
- Придерживайтесь общей тенденции: если, к примеру, партнер находится в закрытой познции, займите тоже закрытую позицию, но в другой форме. Если он переkreщивает на груди руки, то вам необязательно делать точно такой же жест, вам достаточно соединить лишь пальцы.
- Лучше всего отзеркаливайте мелкие движения рук, мимику и т. п. Мелкие движения менее осознанны, и партнер не заметит вашей имитации.

Примечание к п. 2

Придерживайтесь духа, но не буквы. Синхронизируя ритм, не старайтесь быть тенью. Если у вашего партнера зачесался нос, не следует тут же тереть свой. Легкого и непроизвольного касания пальцем своего лица, как будто вы поправляете волосы, будет вполне достаточно.

Примечание к п. 3

Что касается речи, то здесь соблюдаются те же принципы, что и в предыдущих случаях. Выискивайте особенности и тонкие ньюансы, но не передразнивайте детали.

Данный алгоритм подстройки можно определить как *алгоритм подстройки первого порядка*, так как существуют более тонкие, а потому более действенные методы присоединения. Но сначала освоите этот способ. Думайте о нем и осознавайте его, если хотите, в виде схемы.

Подстройка

1. *Позы*
2. *Жесты*
3. *Речь.*

Перед тем как освоить следующие технические приемы подстраивания, необходимо познакомиться еще с одним важным понятием — таким, как *репрезентативная система*.

Репрезентативная система

Репрезентативная система (система представлений, модальность, сенсорный канал) — это система, посредством которой субъектом воспринимается и утилизируется информация, поступающая из внешнего мира.

В зависимости от доминирования того или иного способа поступления и переработки информации репрезентативные системы могут быть представлены в трех основных категориях.

Визуальная (восприятие посредством зрительных образов).

Аудиальная (восприятие посредством слуховых впечатлений).

Кинестетическая (восприятие посредством ощущений).

Каждый индивидуум, обладая всеми тремя модальностями, предпочитает с максимальной нагрузкой использовать все-таки одну. Эта наиболее предпочитаемая система называется основной.

Определение основной репрезентативной системы

Для того чтобы определить основную репрезентативную систему, используйте вербальные ключи доступа, то есть те слова, которыми пользуется ваш партнер. Отслеживая его речь, постарайтесь уловить, какие существительные, глаголы, прилагательные он чаще всего использует, какие характеристики восприятия передают его обозначения.

Для визуальной системы наиболее адекватными словами и словосочетаниями окажутся такие, как:

— *Видеть, видение, рассматривать, с моей точки зрения, под углом зрения, в фокусе, ярко, смутно, смутно вижу суть вопроса, перспективы, никаких перспектив.*

Если перед вами аудиалист, то, скорее всего, в его речи вы найдете следующий набор:

— *Слышать, звучать, я вас слушаю, я прислушиваюсь, шумный, громко, мелодично, тихо.*

Человек с основной кинестетической модальностью в разговоре с вами чаще будет употреблять описания сенсорных переживаний:

— *Чувствую, ощущаю, схватываю, схватываю суть проблемы, зажатый, скованно, свободно, удобно, остро, остро ощущать.*

Итак, основная репрезентативная система — это такая система, которой человек пользуется наиболее часто.

Кроме основной, существует ведущая репрезентативная система. Она отражает деятельность мозга в данный момент, в ситуации «здесь и теперь». Для ее определения используются невербальные (несловесные) ключи доступа, которые представляют собой наблюдение за движениями глаз.

Дело в том, что в разговоре человек постоянно делает движения глазами. Вы сами не раз замечали, что в общении взгляд собеседника постоянно перемещается и никогда не остается неподвижным? Такие перемещения получили название *паттерн* (от англ. pattern — сетка). Оказывается, однако, что подобные движения не являются хаотическими, а с четкой закономерностью отражают информационные взаимодействия, происходящие в нейронных цепях.

В зависимости от вектора направления эти паттерны можно упорядочить в определенную структуру, представленную на следующей схеме.

Движения глаз

Движения и позиции глаз очень важны, так как именно в них проявляется ведущая система представлений. В следующей таблице вы обнаружите характерные соответствия основных движений глаз.

Движения глаз	Ведущая репрезентативная система
Вертикально вверх (как бы под лоб)	Визуальная (воспоминание образа)
В левый верхний угол	Визуальная (воспоминание образа)
В правый верхний угол	Визуальная (конструирование образа)
Расфокусированные глаза (глаза смотрят вперед)	Визуальная (образ)
По горизонтали	Аудиальная (внутреннее слушание)
В левый нижний угол	Аудиальная (внутреннее слушание)
В правый нижний угол	Кинестетическая (фиксация ощущений)

Для того, чтобы определить невербальные ключи доступа, можно задать людям, которых вы хорошо знаете, несколько вопросов, обращенных в прошлое.

Например:

— Помнишь ли ты, когда в последний раз отдыхал?

— Можешь ли ты вспомнить:

- свою первую тренировку;
- первого учителя;
- первую победу;
- первую награду.

При этом необходимо наблюдать за глазами партнера и отмечать про себя его паттерны.

Если перед тем, как ответить на ваш вопрос, он обратил свой взгляд *вверх или вверх и влево*, это значит, что он увидел внутреннюю картину.

Если глаза его движутся *по горизонтали или в левый нижний угол*, то он вначале услышал внутренне то, о чем идет речь.

Если взгляд оказался *скошенным вправо и вниз*, то он прежде всего постарался вызвать в своей памяти ощущение.

Теперь, располагая информацией о репрезентативных системах как о значимых информационных каналах, вы можете узнать еще одну причину столь часто встречающегося малоэффективного общения.

Нередко люди, включенные в процесс общения, нарушают конгруэнтность тем, что буквально разговаривают на разных языках. Это происходит из-за того, что они не учитывают индивидуальные системы представлений.

К примеру, руководитель, принадлежащий к визуальному типу, предлагает подчиненному с кинестетической ориентацией: «Давайте рассмотрим данную проблему. Как вы ее видите?» и тем самым ставит последнего в тупик, так как тот предпочитает не «видеть», а «чувствовать». Если вы — начальник и хотите выжать из своего подчиненного максимум возможностей, используйте его основную и ведущую репрезентативные системы. В данном случае лучше спросить: «Как вы подойдете к данной проблеме?» В следующую минуту вы получите такой поток продуктивной информации, что будете сами немало удивлены.

Распространенную ошибку можно обнаружить и среди врачей, задающих традиционный «медицинский» вопрос: «Что вы чувствуете?» В случае, если пациент не кинестетик, а визуалист или аудиалист, он вам сообщит только часть данных о себе, в то время как вашей задачей является собрать как можно больше сведений о посетителе.

Теперь мы подошли к *алгоритму подстройки второго порядка*, где вы:

1. Определяете основную репрезентативную систему партнера.
2. Определяете ведущую систему партнера.
3. Используете языковые средства, характерные для его основной репрезентации.
4. Повторяете за ним движения глаз.

Пример.

Х — ваш партнер, У — вы (вы — визуалист).

Х. Я чувствую, что сегодня наш разговор может оказаться не очень продуктивным. (Делает глаза вниз вправо.)

У. Тем не менее, мы можем попробовать преодолеть некоторую скованность и более свободно подойти к проблеме. (Глаза вниз влево — как бы отзеркаливая паттерны партнера.)

Х. Вы полагаете, кто-то из нас зажат?

У. Во всяком случае, нам ничто не мешает уцепиться за лишнюю возможность поискать.

Х. Что ж, давайте попробуем. (Глаза вниз вправо.)

У. Давайте. (Глаза вниз влево.)

Данный пример показывает, как, используя подстройку, можно построить конгруэнтность и выправить ситуацию, которая начиналась как неблагоприятная.

Этот же пример, но без присоединения, может закончиться неудачно.

Х — ваш партнер, У — вы (вы — визуалист).

Х. Я чувствую, что сегодня наш разговор может оказаться не очень продуктивным. (Глаза вниз вправо.)

У. Но я не вижу никаких препятствий! (Глаза вверх вправо.) Мне кажется, что мы могли бы договориться.

Х. Полагаю, что сегодня было бы не очень удобно обсуждать это.

У. Но ведь это очень *перспективное* дело. (*Глаза вверх вправо.*)

Х. Не знаю, не знаю. (*Глаза вниз вправо.*)

Разница между первым и вторым диалогом (они взяты из реальной жизни) оказывает прямое влияние на разницу в результатах.

Если мы обратим внимание на дыхание партнера — его ритм, глубину, частоту — и постараемся дышать точно так же, как это делает он, то присоединение окажется полным. И все это мы можем обобщить в *алгоритме подстройки*.

Алгоритм подстройки

1. Позы.
2. Жесты.
3. Речь.
4. Основная репрезентативная система.
5. Ведущая репрезентативная система.
6. Вербальные ключи доступа.
7. Невербальные ключи доступа.
8. Дыхание.

Как определить, насколько эффективно ваше присоединение к партнеру

Подстройка позволяет вам установить максимально конгруэнтное взаимоотношение с вашим собеседником и тем самым повысить эффективность контакта. Но не только. Благодаря ей вы занимаете более сильную и выгодную позицию, которая даст вам возможность контролировать ситуацию. В этом случае вы способны добиться от другого желаемых результатов и ожидаемых реакций, о которых раньше не могли и подумать.

Однако подобное достижение срабатывает при одном условии — полном присоединении. Со временем

вместе с оттренированными навыками у вас выработается психологическое чутье, чтобы улавливать тонкие нюансы в личностных изменениях, но для начала действуйте в соответствии с формулой, которая поможет вам быстро сориентироваться в том или ином положении.

Присоединение произошло, если:

- 1) вы меняете позу, и ваш партнер, невольно подстраиваясь к вам, занимает такую же;
- 2) ваш партнер начинает имитировать ваши жесты и речь.

Если вы убедились в том, что два этих параметра сработали, можете сделать вывод, что вы интересны, к вам испытывают внутреннюю симпатию и вы имеете шанс на успех.

Свое оптимальное положение вы можете усилить с помощью такого приема, как *ведение*.

Ведение

Ведение — это описание той реакции, которую вы хотите вызвать у вашего партнера с переключением вектора внимания в его внутреннюю реальность. Иными словами, ведение представляет собой такой способ взаимодействия, когда ваш оппонент, не осознавая того, склонен принимать вашу сторону без какой-либо критики или сопротивления.

Когда вы проверяете, насколько эффективным оказывается ваше присоединение и при этом убеждаетесь, что оно эффективно, вы уже по сути «ведете» своего партнера.

Постарайтесь удерживать это ведение, фиксируя его готовность менять свое поведение в зависимости от вашего. И здесь осознайτε важное правило:

Если ваш партнер неосознанно имитирует («отзеркаливает») ваши позы, жесты, особенно-

сти речи, то этим самым он бессознательно подчеркивает свое согласие с вашим поведением. А соглашаясь с вашим поведением, он всегда согласится с вашими мыслями, словами, предложениями и установками.

Именно в этот момент постарайтесь осуществить свои намерения, которые могут быть связаны с тем лицом, в котором вы заинтересованы.

Если перед вами деловой партнер, с которым вы раньше испытывали проблемы, то в данной ситуации уверенно рассчитывайте на разрешение этих проблем. Вы терпели неудачи с подписанием или оформлением контракта? В данной ситуации вас ждет успех — не сомневаясь и не колеблясь, оформляйте и подписывайте важные для вас бумаги.

Трудный пациент с большей готовностью воспримет и усвоит внушение, которое раньше не оказывало никакого воздействия.

Строптивая жена или муж охотно согласятся с теми вашими идеями, которые несколько минут назад вызвали бы только раздражение или откровенное сопротивление.

Подчиненный быстрее выполнит поручение, а начальник легче пойдет навстречу вашим пожеланиям.

Не прибегая к драматическим эффектам, вы загипнотизировали этих людей.

«Якорь», или практика рефлексорного закрепления

Человек занимается своими повседневными делами, он включен в процесс той или иной деятельности, но вдруг совершенно неожиданно для себя начинает испытывать наплыв удивительно приятных переживаний, недоумевая по поводу их появления. Чуть позже он осознает, что рядом звучит музыка, которую он слышал когда-то, быть может, несколько лет назад. Память произвольно возвращает его в ту ситуацию, когда он

чувствовал себя счастливым, безмятежным, проблемным. И именно в тот момент он слышал эту мелодию. Прошло время. Его чувства остались в прошлом, возможно, даже забылись, но в текущие минуты настоящего он непроизвольно извлек их из своей кладовой и вновь пережил. Сработал механизм, который называется «якорем».

Таким образом, *якорь* можно определить как способность одного из элементов переживания вызвать все переживание в целом.

У каждого из нас существует множество бессознательных якорей, управляющих нашими состояниями и эмоциями. С другой стороны, его можно использовать как осознанный прием, способный оказать мощное психическое воздействие. Это тонкая и изящная техника, которая требует определенных навыков, но стоит потратить время, чтобы приобрести эти навыки. Вам понадобится способность наблюдать и использовать подходящий момент. Если вы выучитесь улавливать плавные и естественные изменения в состоянии людей, вам никакого труда не составит проводить якорное запечатление.

Пригласите своего возможного партнера на приятную вечеринку, где можно хорошо провести время, и исподволь наблюдайте за ним. Когда он окажется в особенно радужном расположении духа, слегка прикоснитесь к его запястью, как бы невзначай, но при этом тщательно запомните все детали своего прикосновения. Когда вы окажетесь в рабочей обстановке и речь пойдет о важных для вас вещах, вспомните свое прикосновение и воспроизведите его, только с той же силой, интенсивностью, скоростью, как вы это проделали в первый раз. Ваш партнер автоматически войдет в то состояние, которое вы запечатлели якорем (ваше прикосновение — ничто иное, как якорь). Теперь вам остается лишь использовать его. Когда человек расположен к вам и при этом испытывает явные положительные эмоции, он всегда охотнее идет вам навстречу.

Этот прием часто используют психотерапевты. Если на одном сеансе, когда клиент особенно легко и охотно шел

на контакт или расслаблялся, звучала определенная музыка, то при следующей с ним встрече достаточно включить ту же запись, чтобы получить идентичный результат.

Кроме кинестетических (прикосновение) и аудиальных (например, музыка), можно использовать и визуальные якоря.

Якоря во время разговора

Во время разговора положите на стол несколько приятных картинок или фотографий и, когда ваш партнер проявит те или иные положительные эмоции, сделайте так (но не открыто, без демонстраций), чтобы он обратил внимание на приготовленные вами картинки. В следующий раз, когда возникнет необходимость в том, чтобы активизировать его желательное для вас настроение, вновь незаметно «подсуньте» ему эти же картинки. Бессознательно он отреагирует и при помощи вашего якоря вернется в то позитивное переживание, которое когда-то испытал спонтанно.

Своими манипуляциями вы воздействуете на подсознание и получаете его рефлекторный ответ, на чем, в сущности, и основана действенность системы якорей.

Разрыв стереотипа

Вам, вероятно, приходилось наблюдать гипноз на сцене и то, как гипнотизер отбирал внушаемых людей для того, чтобы продемонстрировать феномен каталепсии руки, когда конечность деревенеет и неподвижно застывает в той позе, которую ей придали. У зрителей подобное действие вызывает аплодисменты, восторг и безграничную веру в возможности «кудесника и мага».

Подобную процедуру вы можете проделать в считанные секунды с любым человеком независимо от уровня его внушаемости и гипнабельности — используя технику разрыва стереотипа. Одним из приемов

этой техники является *прерванное рукопожатие*. Попробуйте в то время, когда вы здороваетесь с кем-нибудь, в последний момент быстро и резко убрать свою руку. Вы тут же увидите, как его рука застыла в каталептическом трансе. При этом вы не произнесли ни единого слова внушения. И тем не менее вам удалось вызвать в чистом виде гипнотический феномен. В этот миг ваш собеседник находится в состоянии измененного сознания. Его цензура ослаблена, и любая обстановка усвоится его психикой без какой-либо причины.

Те же самые состояния вы вызовете, если, к примеру, быстро вырвете из руки курящего сигарету в то время, когда он собирается сделать затяжку.

Вы выпиваете в компании друзей. Уже произнесен тост. Люди поднесли рюмки ко рту. В это мгновение вы издаете резкий выкрик «Стоп!» или делаете еще что-нибудь шокирующее. По крайней мере, в течение секунды ваши приятели застынут в неподвижной позе. В это время они погружены в транс, который вы вызвали своим неожиданным действием.

Во всех приведенных случаях вы разорвали стереотип.

Люди устроены так, что они стремятся к определенности. Стереотип помогает создать эту определенность. Это естественный процесс и естественный механизм, потому что ситуация неопределенности вызывает состояние тревожности, осознанной или скрытой.

Когда мы разрываем стереотип, мы разрушаем прогнозируемую определенность и тем самым снимаем с человека его привычную психологическую защиту. Таким образом, мы приводим его в состояние кратковременного транса, который в данном случае всегда выполняет роль защиты, сформированной и закрепленной еще в процессе эволюции. Ведь и в мире животных одни спасают свою жизнь бегством, другие — тем, что впадают в транс. Последняя форма поведения, в свою очередь, разрывает стереотип агрессора, который действовал по жестко заданной программе: убегающий преследуемый — настигающий преследователь. В данном случае,

программа ломается благодаря инстинктивному трансу, который погружает жертву в состояние неподвижного ступора. И преследующий хищник таким образом выпадает из системы ориентаций.

У людей, как правило, подобное состояние длится недолго — от секунды до нескольких секунд, потому что сознание, которое вначале как бы нырнуло в глубины психики за возможной инструкцией относительно того, как оценить создавшуюся ситуацию и, в соответствии с оценкой, выбрать ту или иную стратегию поведения, возвращается обратно, восстанавливает в своих правах цензуру и критические барьеры и дает возможность субъекту осознать то, что произошло. Поэтому программу или внушение следует закладывать до того, как произошел момент осознания, т. е. в краткий промежуток транса.

Кроме описанных примеров, существуют и более «мягкие» формы прерывания шаблонов, которые не требуют применения шоковых методов.

Например, изменение стиля в одежде или причёске может в первые минуты «озадачить» вашего партнера, а вам дать шанс использовать эти минуты.

В основе разрыва стереотипа лежит неожиданное действие, которое в силу своей внезапности нарушает прогнозирующую деятельность психики, работающую на предсознательном уровне.

Однако стремитесь к тому, чтобы ваши действия вызвали положительные эмоции. Пусть это будут приятные неожиданности, а не те, которые могут вызвать всплеск тревожности и заставить вашего партнера выстроить защитные барьеры и избрать по отношению к вам тактику отчужденности и настороженности.

Используйте в арсенале своих средств:

- приятные известия (даже если вам придется их сочинить);

- маленькие подарки;
- изменения в своей внешности;
- инсценировки.

Избегайте грубых и бестактных методов воздействия на собеседника — они непродуктивны и проигрышны. Не оказывайте прямого психологического давления; вполне может оказаться, что у партнера более сильная психика, и тогда давление придется испытывать вам самому.

Глава 4

ДЗЭН КАК МЕТОД ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

О СУЩНОСТИ ДЗЭН

Японское слово «дзэн» восходит к санскритскому «дхьяна» (самоуглубление, медитация, сосредоточение), транскрибированному на китайский язык как «чань» и впоследствии принявшему свою форму «дзэн» в соответствии с фонетическими законами японского языка. Считается, что буддийское течение чань было основано в Китае двадцать восьмым патриархом Бодхидхармой, прибывшим в 520 г. в Кантон. В работах некоторых исследователей буддизма опровергается связь этого течения в Китае с Бодхидхармой. В них утверждается, что этот патриарх жил не ранее IX в., когда чань в Китае уже пустил глубокие корни, включив в себя догматы буддизма и даосизма (Проиников, 1996; Ладонов, 1996).

Японцы утверждают, что дзэн является подлинно японской разновидностью буддизма. И в этом нельзя с ними не согласиться. Несмотря на то, что направление дзэн-буддизма было заимствовано, китайского, или классически буддийского, в нем осталось очень мало. Содержательная часть дзэн поистине японская.

Распространение дзэн-буддизма в Японии связано с деятельностью двух лиц — это Эйсай и Догэн. Первый начал свою религиозную деятельность в монастыре на склонах горной вершины Хиэй. Он дважды ездил в Китай для самосовершенствования и в 1191 г. вернулся оттуда с титулом «наставник дзэн», возглавив школу Риндзай. Данный титул укрепил его авторитет, и это

позволило ему начать интенсивное внедрение дзэн среди различных слоев населения. Именно в этот период Эйсай вместе с ритуалами тренировки вводит в качестве неотъемлемого элемента дзэн процедуру чаепития. Доктрину школы Риндзай без колебаний принимают и верхи и низы. Эта доктрина входит как идейная опора в мировоззрение оформившегося к тому времени самурайского сословия.

Основой школы Риндзай является доктрина внезапного озарения — сатори. Чтобы достичь его, наставники вводят систему различных стимулов, среди которых особое место занимают коаны.

Коан — китайское гунъянь — официальный документ в системе китайской бюрократии. В дзэн это слово стало обозначать специфические вопросы-загадки, задаваемые наставником своему ученику, например: «На кого ты был похож до своего рождения?» Считалось, что если ученик усиленно сосредоточится, искренне стараясь разгадать внутренний смысл вопроса, то он сумеет найти решение. Однако для этого ему необходимо отступить от формально-логического мышления и перейти к подсознательно-ассоциативному. Именно в процессе такого перехода, утверждали наставники школы Риндзай, может произойти озарение — внезапное постижение смысла бытия.

В самой процедуре, в достижении озарения, скрывалось какое-то неуловимое явление, которое не могли определить и сами наставники. При этом далеко не каждый, кто искренне стремился к озарению, достигал его. Наставники дзэн не могли дать своим ученикам какой-то определенной методики, хотя с самого начала многие искали ее. Так было и с Догэном. Сначала он, как и Эйсай, осуществлял свое наставничество в монастыре у вершины Хиэй. После смерти Эйсая Догэн совершил поездку в Китай, где встретился с наставником Жу-цзинем, который научил его новым приемам.

Система коанов была отвергнута. Догэн считал, что коаны, прямо ориентирующие на достижение озарения, ведут к культивированию эгоизма. Догэн — основатель школы Сото — предложил новую процедуру, которая

получила название дзадзэн, т.е. практика дзэн в положении сидя. Он доказывал, что одно лишь спокойное сидение, без каких-либо размышлений и специально поставленных целей, сидение, уводящее от всех мирских забот и моральных тревожений, постепенно подводит к достижению этого особого состояния, названного по-японски «сатори», что означает «душевное спокойствие», равновесие, ощущение небытия, «внутреннее просветление».

В отличие от учения Эйся, цель которого состояла в достижении озарения, Догэн свою доктрину связывал с образом жизни японца, его трудом, повседневными занятиями. В монастырях, где он внедрял свой метод, монахи включались в трудовой процесс, их жизнь была заполнена житейскими заботами, весь день тщательно планировался.

Процветание дзэн в Японии начинается с XIV—XV вв., когда его идеи стали пользоваться покровительством сёгун-ов. Сначала эти идеи накладывают печать на политику, потом постепенно охватывают всю японскую действительность. На основе дзэн культивируется чайная церемония, складывается методика аранжировки цветов, формируется садово-парковое искусство. Дзэн дает толчок особым направлениям в живописи, поэзии, драматургии, способствует разработке таких видов боевых искусств, как каратэ, кэидо, дзюдо, стрельба из лука. Имеется немало причин всеохватывающего влияния дзэн в Японии средних веков.

Это была пора феодальных войн. Центральная власть нуждалась тогда в идеологии и практической системе самодисциплины. Именно таковой оказалась доктрина дзэн с ее целенаправленными ритуалами и тренировочными упражнениями. И вот с XIV—XV вв. начинается социально-культурная биография дзэн-буддизма как системы японского образа жизни. К наставникам дзэн стали обращаться профессиональные военные, государственные чиновники, купцы, борцы, художники, поэты, певцы и т. д. Эти люди стремились постичь мистические силы дзэн, способные, как им казалось, раскрыть перед ними тайны бытия и помочь в практической деятельности.

Они не спрашивали, что такое дзэн. Всем было ясно главное: дзэн — это смысл жизни.

Приверженцы дзэн утверждают, что сущность дзэн можно только почувствовать, ощутить, пережить, ее нельзя познать разумом. И действительно, анализ японских литературных источников мало что дает в этом плане. С точки зрения рационально-логического подхода и сами приверженцы дзэн не могли дать точного разъяснения его сущности. Мастера кэндо, владеющие на основе дзэн искусством фехтования, самозабвенно демонстрируя свое мастерство, не могут объяснить, как они достигают этого совершенства. Однако сама реальность, известные шедевры, созданные великими мастерами Японии, опиравшимися на идеи дзэн, показали, что главное — в той побудительной силе, которая мобилизует и концентрирует человеческую энергию на каком-то орудии деятельности — клинке, скребке, молотке, кисти.

ОСНОВЫ ДЗЭН-ТРЕНИРОВКИ

Обучение дзэн представляет собой, в сущности, обучение определенному образу жизни. В дидактическом плане оно выглядит как система физических и духовных упражнений. Первые имеют целью преобразовать в нужном направлении тело (овладение позой и навыками дыхания), вторые направлены на совершенствование духа (обращение к своему внутреннему миру с целью обретения моральной чистоты и познания бытия). Обучение складывается из специфических упражнений и целенаправленного жизненного поведения.

Искусством дзэн овладевают разные люди: одни хотят избавиться от какого-нибудь психического недуга, другие — для воспитания в себе тех или иных качеств, третьи — для постижения сущности бытия. Обучение не имеет временных границ. Оно становится целью и средством жизни человека.

В этом плане искусство дзэн сливается с философией существования. В зависимости от мировоззрения обучаемого дзэн приобретает черты мистицизма, либо

житейские черты практицизма, или становится своеобразным синтезом этих черт.

Как указывалось в предыдущем разделе, две основные школы дзэн в Японии — Риндзай и Сото. Между ними существует значительное отличие в методике тренировки: школа Риндзай применяет методику коанов, школа Сото считает главным в обучении дзадзэн.

Дзадзэн — это сидение в медитации, т.е. в самососредоточении. Методика сидения в различных ее вариациях распространена по всему Востоку. По традиционной буддийской иконографии Будда сидит в позе лотоса, созерцающая. Так же должны поступать и его последователи. В процессе дзадзэн человек принимает определенную позу, устанавливает дыхание. Подобная процедура характерна для индийской йоги и различных юго-восточных школ медитации.

Дзадзэн складывается из процедур по отработке навыков принятия позы, установления дыхания и самососредоточения. Успех тренировки зависит от места ее проведения. В таком месте не должно быть ни слишком шумно, ни слишком жарко, ни слишком холодно, ни слишком светло, ни слишком темно. Для обучаемого рекомендуется умеренная диета: перед тренировкой не следует переедать, но и не нужно быть голодным. Поскольку процедура связана с длительным сидением, то непременно атрибутом дзадзэн являются специальные подушки.

Обучаемый обычно усаживается на пол и обращается лицом к стене. Под колени он подкладывает специальную подушку или в несколько раз свернутое одеяло. На другую подушку, обычно меньшую по размеру, но более толстую, он садится. Все это делается для того, чтобы при длительном сидении не нарушилось кровообращение. Как правило, используются две основные позы — кэкафудза (полный лотос) и ханкафудза (полулотос). Известны также бирманская и японская позы. Обращается внимание на то, чтобы не изгибался позвоночник. Для этого нужно слегка выпятить грудь, что вызовет выдвижение вперед нижней части живота. Это делается для того, чтобы сконцентрировать основной вес тела в его нижней

части. При этом плечи должны быть опущены, шея расслаблена, руки положены на колени, большие пальцы слегка прикрыты. При соблюдении всех этих условий увеличивается напряжение в брюшной полости, что оказывает влияние на дыхание.

Обучение дыханию в системе дзэн-тренировки приравнивается к искусству. Обычное правило гласит: дыши свободно, медленно, глубоко. Мастера дзэн делают по пять, четыре или даже три вдоха и выдоха в минуту (обычно мы делаем по пятнадцать-семнадцать). Мастер дзэн дышит так тихо, что терапевт не может зафиксировать факт дыхания новейшими приборами. Подставленный в таких случаях к носу птичий пух остается абсолютно спокойным. Известные мастера дзэн не проявляют беспокойства даже тогда, когда им на некоторое время полностью закрывают рот и нос. Они уверяют, что дышат через кожу.

Применяются различные методы обучения дыханию. Новички начинают с того, что считают вдохи и выдохи. Знатоки предлагают три процедуры:

- 1) считать вдохи и выдохи. Когда вдыхают, то на вдохе произносят «раз», когда выдыхают — «два», и так до десяти. Затем все повторяется. На начальной стадии обучения счет ведут шепотом, потом считают про себя;
- 2) считать только выдохи, вдохи пропускать. Насчитывают десять выдохов и начинают вести счет сначала;
- 3) считать только вдохи, выдохи пропускать. Счет ведут также до десяти.

На первой стадии обучения начинают с подсчетов вдохов и выдохов, потому что процедура подсчета выдохов, а тем более только вдохов считается более трудной. При дыхании следят за тем, чтобы в работе участвовала диафрагма, для этого при вдохе следует расслаблять мышцы нижней части тела. Выдыхать воздух нужно медленно. Считается нормальным слегка задерживать дыхание на полном вдохе и полном выдохе. Это помогает избавляться от побочных блуждающих мыслей, мешающих самососредоточению.

Во всех случаях при отработке навыков дыхания наставники дзэн рекомендуют обращать внимание на

работу мышц нижней части живота. В древних восточных системах самотренировки, в частности в йоге, эта часть тела считается центром координации тела и духа. Во всяком случае, если напрячь названные мышцы, то останавливается дыхание, а это ведет к концентрации внимания на избранном предмете деятельности или даже какой-то точке. Это явление учитывается при подготовке актеров театра. Но, в процессе обучения военно-спортивным искусствам и даже при составлении букетов. Кацуки Сэкида вслед за классиками дзэн в своей книге «Дзэн-тренировка» утверждает, что «духовная сила человека исходит именно из нижней части живота, как бы смешно это ни звучало. Подобный факт подтвержден долголетней практикой дзэн-тренировки».

Конечно, духовная сила не может концентрироваться в каком-то участке тела, однако надо учитывать, что под термином «духовная сила» в понимании наставников дзэн подразумевается способность к самососредоточению, наблюдательности, бдительности. При напряжении мышц живота происходит сдвиг в нервной системе, ведущий в какой-то степени к выключению рационального сознания. Путем использования искусных приемов, которые практикуются на сеансах дзэн-тренировок, человек может добиться способности воссоединять свое сознание с его подсознательной основой. Однако о духовной силе как о системе идейно-нравственных качеств личности здесь, конечно, не может быть и речи.

Другой традиционной методикой дзэн-тренировки является решение специфических задач-головоломок — коанов. Решение коана — это нечто вроде преодоления барьера мысли, через который человек переходит к другому типу мышления, дающему возможность познавать тайны бытия и открывать новые аспекты явлений. Чтобы решить коан, надо отвлечься от обычного подхода, сосредоточиться и всматриваться внутрь проблем, не думая о них. Согласно некоторым данным, зарегистрировано 1700 коанов.

Коан рассматривается классиками дзэн в качестве духовного динамита, взрывающего подсознание. Подведение к такому эффекту осуществляет наставник. Что-

бы освоить дзэн, надо найти себе наставника, который бы согласился стать учителем. Согласие дается не сразу; кандидат в ученики проходит испытание временем. Он доказывает свою веру в учителя, воспитывает в себе терпение, способность к безоговорочному повиновению. Когда учитель убеждается в искренности претендента, он испытывает его на коанах.

Ученику предлагают один из коанов. Ученик сосредоточивается на нем в процессе медитации. В установленное время он идет к наставнику и сообщает о своем понимании внутренней сущности коана. При этом ученик должен привлечь одну из древнекитайских пословиц, поговорок или отрывков из буддийской классики — дзякуго. Каждый коан имеет, как правило, закрепленный за ним дзякуго. Если ученик справляется с первым коаном, ему дают иовой. Так продолжается годами. Наставник следит за правильным ходом решения коанов. Никакого отступления не допускается. Каждый коан примыкает к какому-то догмату дзэн-буддизма. Решая коаны один за другим, ученик осваивает определенную систему коанов и, в сущности, познает всю доктрину дзэн. Наставник побуждает его преодолевать барьеры мысли. Вера в учителя делает свое дело: решая коан, ученик как бы впитывает в себя мудрость учителя.

Предполагается, что в момент решения подобного и любого другого коана в сознании человека формируются специфические импульсы, вспышки психической энергии, приливы сверхчувствительности, «окна» просветления. Японцы называют такое состояние «сатори».

Китайский иероглиф, обозначающий сатори, состоит из двух частей: «разум» и «я — сам». В процессе переживания сатори человек чувствует, что он, его «я» («самость») куда-то исчезает, растворяется и вместо него появляется ощущение слияния с миром. Японцы называют это ощущение «муи» («недеяние», «несотворенное бытие»). На самом деле в этом состоянии человек не замирает, не уходит от мира, он продолжает действовать, однако его деятельность оказывается включенной в общий поток коикретиной ситуации. Такое состояние сродни вдохновению, оно знакомо художнику, когда он соби-

рается сделать первый мазок, воину, когда он пытается предвосхитить движение противника, лучнику, когда он готовится поразить цель, и т. д.

Итак, сатори — это не исчезновение, а пробуждение в человеке истинного «я». Состояние сатори достигается путем психологического тренинга и через посредство культовой практики. Состояние, сходное с сатори, но по некоторым аспектам отличающееся от него, японцы называют «кэнсе». Нередко в Японии эти два термина («сатори» и «кэнсе») употребляются наравне друг с другом. Знатоки дзэн находят между ними различия.

К. Сато считает, что с психологической точки зрения между явлениями, которые обозначают слова «кэнсе» и «сатори», есть определенная разница, хотя и не всегда уловимая. Кэнсе, по мнению К. Сато, обозначает ощущение озарения, а сатори — осознание этого озарения. Вот как описывает это состояние один из обучающихся по практикуемым сейчас в Японии ускоренным курсам дзэн-тренировки:

«Это было состояние безмятежного спокойствия, состояние чистоты и легкости. Я упивался этим состоянием. Меня всего захватило какое-то удивительно нежное чувство. Оно не походило на известную мне дикую радость, а скорее воспринималось как безграничное счастье. Слезы ручьем текли из моих глаз. Я не мог и не хотел их сдерживать. Слезы были теплыми, они горячили мое лицо. Я пытался осушить лицо иосовым платком, но слезы продолжали обильно омыwać его. Я иикогда не проливал столько слез. Удивлению моему не было предела. Однако я еще больше удивился другому. Звуки улицы, которые прежде раздражали меня, когда я, сидя у стены в храме, тщетно пытался вызвать у себя это новое состояние, теперь как-то приглушились. Звуки доходили до меня, они были ясными, разборчивыми, но я не досадовал на них. Неприятные голоса, которые я раньше не хотел слышать, теперь воспринимались мною с умилением. Чувство всепрощения, симпатии ко всему миру захватило меня. Такого со мною иикогда не было».

Как показывает анализ дзэн-буддийских источников, достижение сатори является единственной целью дзэн-тренировки. Буддизм не мог преследовать чего-либо иного, кроме «слияния» верующего с Буддой, «превращения» его в Будду. Согласно махаянистским трактатам, существует только Единая Мысль (итинэн). «Эта Мысль без конца и без начала, она вечная, ее нельзя уничтожить. Она не имеет ни цвета, ни формы. Она не вещь, которая может существовать и не существовать, о ней невозможно думать как о чем-то новом или старом. Она не может иметь протяжения в пространстве, она находится вне сравнения. Этой Мысли нельзя дать какое-то название, ее ничем нельзя измерить. Как только вы начинаете это делать, вы неизбежно впадаете в ошибку... Эта мысль есть Будда...» Как трактуют махаянистские каноны, чтобы познать смысл бытия, надо «растворить» свое «я» в окружающем мире. Но это можно сделать только путем достижения сатори.

Описание этого состояния сильно отдает мистицизмом, хотя ничего мистического в этом нет: изнурительные тренировочные упражнения, нередко длящиеся по нескольку лет, приводят психику человека в такое состояние, когда он перестает ощущать свое «я» и как бы сливается с окружающей обстановкой. Наблюдения за поведением различных категорий японцев, а также беседы с теми, кто уже не один год практикует дзэн-тренировки, показывают, что большинство считает практически маловероятным достижение сатори. Более того, многие даже боятся этого состояния, считая его уделом сверхчувствительных натур, а также фанатиков, способных годами практиковать дзадзэн или решать коаны. Многим японцам импонирует достижение состояния, которое обозначается термином «самадхи».

Состояние самадхи, по мнению известного мастера дзэн Кацуки Сэкида, сродни тому, которое переживает человек, будучи захвачен зрелищем, например, футбольной игрой, выживанием попавшейся на крючок рыбины, разглядыванием заинтересовавшей его картины, созерцанием природы и т. д. В состоянии самадхи сознание как бы отключается и человек внутренне сливается с объек-

том своего внимания. Такое состояние искусственно достигается в условиях дзадзэн. Когда обучаемый, пишет Сэкнда, начинает подсчитывать вдохи и выдохи или ломать голову над коаном, он искусственно вытягивает себя в процесс, при котором обычное течение мысли стопорится. Это связано с тем, что все существо концентрируется на каком-то одном объекте, действии и т. д.

Такого состояния добиваются владеющие искусством самозащиты каратэ, когда оказываются лицом к лицу с противником, художники, когда берут кисть и собираются сделать первый мазок, артисты театра Но, когда готовятся к первому ритуальному движению. В состоянии самадхи в Японии пишутся стихи, аранжируются букеты и даже заваривается чай. Чтобы понять, как достигается самадхи, надо проследовать в буддийские храмы, где практикуются соответствующие тренировки.

Во многих буддийских храмах одну неделю зимой и одну неделю летом проводятся специальные сессии медитации. К ним допускаются монахи, а также все желающие, давшие обет подчиняться установленным предписаниям. Цель сессий — достижение самадхи. Обучаемым подбирается тихое, спокойное помещение для жилья и назначается штат монахов.

Обычный тренировочный день начинается в пять утра. После умывания обучаемые собираются на первую медитацию (гетэндза). В шесть часов завтрак, затем чтение сутр. После чтения прием пищи, потом уборка помещений, работа в саду. Домашняя работа считается частью дзэн-тренировки, она обычно продолжается до полудня. После обеда час личного времени, однако покидать территорию храма запрещается. С часу до трех дня продолжается полуденная медитация (хирудза), которая сопровождается чтением сутр с комментариями главного монаха. Тексты подбираются таким образом, чтобы углубить медитацию.

После такой довольно изнуряющей тренировки обучаемым полагается короткий отдых, затем их инструктируют о том, как принимать позу во время следующей медитации, продолжающейся до пяти часов. По окончании — ужин. Во время принятия пищи монахи читают

и комментируют буддийские сутры. Как ужии, так и следующая за ним процедура уборки и мытья посуды осуществляются в состоянии медитации: обучаемые проделывают рабочие движения, находясь в самососредоточении. С шести до десяти вечера последний сеанс медитации (ерудза), по окончании — отход ко сну.

Такой режим продолжается всю неделю; ни монахи, ни обучаемые другими делами не занимаются, они целиком отдаются сессиям. Все обучаемые тренируются в одной группе, никаких разделений в зависимости от должности, возраста или пола не проводится.

Обучаемые усаживаются в дзадзэн лицом к стене, слева пристраивается мастер дзэн. В глубоком молчании группу обходит специально назначенный монах. В руках он торжественно держит дубинку (кесаку). Если он замечает, что кто-то занимает неправильную позу, он слегка ударяет его дубинкой по правому плечу и учтиво кланяется. Виновник складывает руки, как на молитве, и исправляет позу. Когда кого-либо одолевают посторонние мысли или кто-то чувствует, что засыпает, он поднимает выше одно плечо, готовясь получить освежающий удар. Спать не разрешается.

В ряде случаев кроме дзадзэн применяется кинхин, т. е. медитация во время прогулок по залу. При передвижении руки держат сложенными у груди и делают ритуальные шаги: ступня одной ноги передвигается на полступни вперед, при этом делается вдох, вторая нога повторяет то же самое, при этом производится выдох, и так далее. Кинхин облегчает обучение, поскольку обеспечивает физический отдых от сидения и дает разрядку самососредоточению. Сама процедура кинхин, как и другие ритуальные движения, удлиняет сеансы медитации, что способствует достижению самадхи.

Итак, обучаемые собираются вместе, для них создается размеренный ритм жизни, они усиленно практикуют сеансы расслабления, им читают специально подобранные по звучанию сутры, к ним приставляют признанных авторитетов и т. д. Так создается особая психологическая обстановка. В процессе интенсивной медитации происходит ценное для человеческого организма любой

культуры единение физических и духовных сил. Профессор Токийского университета К. Сакума в своих работах по исследованию дзен-медитации утверждает, что эта процедура очень полезна каждому. Буддийская философия объясняет полученный от медитации эффект в мистических терминах. Японский профессор Хираи полагает, что здесь ничего мистического нет. Медитация вызывает реальные психологические сдвиги, которыми, считает он, надо научиться управлять.

Несмотря на многовековую историю, медитация до сих пор кажется многим таинственной, непостижимой. Эти впечатления преувеличены.

Психологический комфорт, который несет человеку медитация, и это бесспорно, обеспечивается посредством подавления рациональной функции психики. Известно, что данная функция связана с акцентированием у человека переживаний, которые закрепляются в коре головного мозга на базе второй сигнальной системы, т. е. с помощью слов. В словах закрепляются все чувственные переживания: громко, тихо, приятно, красиво и т. д., а также сложные комплексы отражения объективной действительности: любовь, война, мир, свобода... Человек всегда и везде бодрствует под бременем слов (терминов, понятий, стереотипов). Слова не оставляют его даже во сне, отсюда — дискомфорт. Медитация уводит человека от груза вербального воздействия, она отдает его во власть непосредственных ощущений. В условиях медитации человек отходит от восприятия мира через слова, он «вчувствуется» в окружающую обстановку всем своим существом. Человеческое «я», растворяясь в бытии, переходит границы личности и определенности. Наступает «великое озарение».

Для этого используются два описанных выше метода — решение коанов и дзадзен. В обоих случаях происходит торможение или даже отключение второй сигнальной системы. Чрезмерное торможение здесь может привести к необратимым потерям в речи или даже к изменениям в самосознании, что известно как «дзэнская болезнь» (дзэмбе). Е. С. Штейнер обнаруживает ссылки на данное явление в работах японских мыслителей далекого прошлого.

Нет сомнения в том, что чрезмерное увлечение погоней за «великим озарением» может оказаться вредным для человека. Но умеренная тренировка полезна практически всем. Целенаправленная медитация таит в себе поистине неисчерпаемые педагогические возможности.

Японцы, на протяжении столетий развивая упражнения по медитации, стихийно отобрали все ценное, закрепив его в различных сферах жизнедеятельности. Можно перечислить следующие стороны положительного эффекта этих упражнений:

1) повышение жизненного тонуса, способствующее избавлению от хронических недугов;

2) стабилизация нервных процессов и излечение неврозов;

3) перестройка темперамента (как известно, темперамент западная психология относит к наиболее стабильным структурам личности, подверженным лишь незначительным изменениям в процессе воспитания). Психолог К. К. Платонов считает, что темперамент выступает как основа «биологически обусловленной» подструктуры личности, которая зависит от «физиологических и даже морфологических особенностей» нервной системы. Советская психология в целом сдержанно относилась к возможным изменениям основных свойств темперамента. Восточная психология, а тем более издревле сложившиеся на Востоке системы воспитания главную задачу видят в совершенствовании и переделке темперамента. Под влиянием позы и отработки навыков дыхания в некоторых случаях происходит полная перестройка темперамента;

4) формирование воли;

5) обеспечение высокой производительности труда, предотвращение и ликвидация конфликтов в группах;

6) повышение интеллектуальных возможностей. Имеется много фактов, свидетельствующих о том, что дзадзэн способствует воспитанию творческих способностей, улучшению памяти, выработке навыков решения разного рода проблем.

Глава 5

РЕЖИМ И ГИГИЕНА БОЙЦА

РЕЖИМ

Под режимом понимают создание рационального распорядка дня. Он способствует обеспечению высокого уровня работоспособности и создает условия для ее восстановления, позволяет лучше планировать рабочее, личное время и продуктивно трудиться.

Главное требование к режиму дня — рациональное чередование работы и отдыха.

В распорядок дня заложены следующие основные моменты:

1. Полноценный сон (быстрое засыпание и бодрое состояние после пробуждения). Длительность сна зависит от возраста. Для бойцов 16—18 лет она составляет 8—9 часов.

2. Полноценное питание. Пищу принимают 3—4 раза в день в одно и то же время, но не ранее чем через 30 минут после тренировки и за 2 часа до нее.

3. Утренняя зарядка. Проводится в течение 40—60 минут, желательно на открытом воздухе между 5.00 и 8.00. Выполняется основная разминка (см. следующий раздел).

4. Тренировочные занятия. Они проводятся в течение 1,5—2 часов, три и более раз в неделю, спустя 2—2,5 часа после принятия пищи. Заканчивать занятия необходимо не позже чем за 2 часа до сна. Наиболее благоприятное время для тренировок с 17.00 до 19.00.

5. Восстановительные процедуры. После утренней зарядки или тренировки для восстановления сил и улучшения работоспособности необходимо принять контрастный душ или искупаться в водоеме.

6. Отдых. Во время отдыха желательно переключиться на другие виды деятельности: учебу, любимое дело и др.

Примерный режим дня приведен в таблице.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ БОЙЦА

Вид занятий и отдыха	Время		
	Начало	Окончание	Продолжительность
Подъем, личные нужды	5.30	5.45	0.15
Утренняя гимнастика	5.45	6.45	1.00
Водные процедуры	6.45	7.00	0.15
Уборка постели	7.00	7.05	0.05
Личная гигиена	7.05	7.30	0.25
Завтрак	7.30	7.45	0.15
Дорога в ВУЗ	7.45	8.00	0.15
Занятия в ВУЗе	8.00	13.15	5.15
Дорога из ВУЗа	13.15	13.30	0.15
Обед	13.30	14.00	0.30
Отдых (сон)	14.00	14.30	0.30
Подготовка к учебным занятиям (через 45 мин физпауза на 10 мин)	14.30	16.30	2.00
Дорога в спортзал	16.30	17.00	0.30

Вид занятий и отдыха	Время		
	Начало	Окончание	Продолжительность
Тренировка	17.00	19.00	2.00
Водные процедуры	19.00	19.15	0.15
Отдых	19.15	19.30	0.15
Ужин	19.30	20.00	0.30
Свободные занятия	20.00	21.15	1.15
Приготовление ко сну	21.15	21.30	0.15
Сон	21.30	5.30	8.00

ГИГИЕНА

Для предотвращения заболеваний (кожных и др.), травм, для сохранения работоспособности на долгие годы необходимо соблюдать требования личной гигиены.

Она предполагает:

- тщательный уход за телом, регулярное умывание, уход за зубами, волосами, ногтями, закаливание);
- рациональный выбор одежды и обуви.

Уход за телом. Лицо, шею, верхнюю часть туловища, половые органы, ноги необходимо мыть каждый день. Особое внимание уделяйте чистоте кожи, так как она участвует в газо- и теплообмене с внешней средой, защищает организм от внешних факторов. При загрязненной коже на 10—15% снижается кожное дыхание.

Основной уход за кожей — регулярное мытье, смена нательного белья, раз в неделю мытье в бане с мылом, мочалкой.

Уход за волосами. Волосы нужно регулярно подстригать и тщательно мыть. Они не только украшают бойца, но и служат активным барьером для неблагоприятных внешних воздействий окружающей среды (холод, перегрев и т. д.).

Боец перед тренировкой должен быть коротко острижен и иметь чистые волосы.

Уход за ногтями. Перед тренировкой ногти на руках и ногах следует коротко остричь, так как:

- боец с неостриженными ногтями может нанести серьезную травму партнеру (ссадины, царапины и др.);
- во время выполнения захватов длинные ногти ломаются;
- во время удара не позволяют правильно сформировать кулак.

Закаливание организма. Сущность закаливания заключается в повторном воздействии на организм охлаждения, согревания или смены температур.

Закаливание приспособливает организм к разнообразным факторам окружающей среды, действующей на него. Оно может быть успешным только если проведено по правильной методике. Хорошие результаты дают лишь систематические и регулярные процедуры.

Одним из способов закаливания является применение контрастного душа, суть которого — попеременное воздействие на организм теплой и холодной водой. Сначала обливаются теплой водой ($+30—+35^{\circ}\text{C}$). Продолжительность процедуры не более 3 минут. Затем снижают температуру на $5—7^{\circ}$, т. е. до $+25—+28^{\circ}\text{C}$, и воздействуют на тело в течение 1 минуты. Общая продолжительность сеанса переменного воздействия на тело теплой и прохладной водой должна занять не менее 4 минут. Провести 4—7 сеансов. Последний завершить холодным душем с последующим растиранием тела сухим полотенцем. Через каждую неделю снижайте температуру прохладной воды на 2° , а температуру горячей оставляйте без изменений — $+30—+35^{\circ}\text{C}$. Че-

рез 2 месяца перепад температуры должен составить 15—20°C (теплая — +30—+35°C, прохладная — +9—+14°C).

Один из эффективных способов закаливания и восстановления сил организма — еженедельное посещение бани. Баня стимулирует и тонизирует организм, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, улучшает общее самочувствие, отлично тренирует терморегуляцию.

Пользоваться баней необходимо следующим образом:

1. Сначала сполоснитесь без мыла теплой водой, не смачивая головы. Затем отправьтесь в парную для акклиматизации. Побудьте 1—2 мин внизу парильного отделения, а затем поднимитесь на верхний полоч. Оставайтесь там, в зависимости от самочувствия, в среднем 5—7 мин (до покраснения кожи и появления пота).

2. Примите теплый душ и отдохните в предбаннике.

3. На второй и третий заходы в парную отправляйтесь с веником (березовым, дубовым; лучшее время для заготовки веников — период массового цветения трав, с 1 по 15 июля). Сначала разогрейтесь до появления обильного потоотделения, а затем парьтесь веником. Длительность захода зависит от индивидуальных особенностей и составляет в среднем 7—10 мин.

4. После каждого выхода из парной принимайте холодный душ, купайтесь в проруби, обтирайтесь снегом. Основное условие при воздействии на тело холодом — избегать переохлаждения.

После посещения парной (2—3 захода) можно вымыться с мылом и мочалкой. Закончить водные процедуры прохладным душем.

Требования к одежде и обуви

- одежда (спортивный костюм, куртка самбо, кимоно) должна быть исправной и чистой, подоignанной по росту, не стеснять движений и не вызывать раздражения;

- тренировочную одежду стирайте не реже одного раза в две недели;
- обувь (кеды, борцовские ботинки) также должна быть исправной и чистой;
- на одежде и обуви во время тренировок недопустимо наличие острых и металлических предметов (пистоны, наконечники на шнурках, крючки и т. д.), которые могут причинить травму или другое повреждение.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Врачебный контроль

Важное значение для правильного построения тренировочных занятий, сохранения высокой работоспособности имеет врачебный контроль.

Приступая к систематическим занятиям рукопашным боем, пройдите медицинское обследование у своего участкового врача или во врачебно-физкультурном диспансере. Это необходимо, потому что:

- каждый начинающий должен быть уверен, что он достаточно здоров для прикладного вида борьбы;
- следует корректировать построение тренировочных занятий в зависимости от телосложения.

В программу медицинского обследования входят определение антропометрических данных (рост, масса тела, некоторые функциональные признаки: жизненная емкость легких, сила мышц, толщина жировой складки и др.), клинико-физиологических показателей (состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем), функциональные пробы, позволяющие судить о реакции организма на физическую нагрузку. При этом учитывается, что польза организму от тренировок возможна лишь когда нагрузки соответствуют состоянию здоровья, возрасту и физической подготовке занимающегося.

Врачебный контроль поможет бойцу узнать:

1. Разрешается ли ему заниматься данным видом борьбы.

2. Каково его физическое развитие и телосложение.

3. Какие физические упражнения включать в тренировочный процесс, чтобы исправить недостатки телосложения.

4. Каковы правила наблюдения за собой, приемы измерения собственного тела и как правильно трактовать полученные данные, а также узнать правила ведения дневника самоконтроля и личной карты.

Результаты медицинского обследования заносятся в личную карту бойца.

Раз в полгода боец должен пройти обследование у своего участкового врача или самостоятельно провести простейшее обследование собственного телосложения и физической подготовленности (методика проведения данного обследования будет дана ниже).

Самоконтроль

Помимо врачебного контроля важное значение для правильного построения оздоровительных и тренировочных занятий, оценки собственного физического развития, сохранения высокой работоспособности имеет самоконтроль.

Самоконтроль — это ряд мероприятий, проводимых самим бойцом в целях активного наблюдения за состоянием и развитием своего здоровья во время занятий борьбой или другими физическими упражнениями.

При помощи самоконтроля можно:

- научить бойца внимательно относиться к своему здоровью;
- обучить простейшим методам самонаблюдения;
- научить регистрировать полученные данные;
- научить использовать полученные данные самоконтроля для определения степени физического

- развития, уровня тренированности и состояния здоровья;
- дополнить данные врачебного контроля.

Самоконтроль позволяет спортсмену:

- оценивать свое физическое развитие;
- планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями;
- оценивать воздействие тех или иных физических упражнений на организм;
- своевременно обнаруживать малейшие признаки перетренированности.

Самоконтроль дополняет врачебный контроль, но не заменяет его. При неблагоприятных изменениях показателей самоконтроля обращайтесь за советом к врачу.

Самоконтроль осуществляют по субъективным и объективным показателям.

К *субъективным* показателям относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, боль в мышцах, режим дня и др.

К *объективным* — частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания, жизненная емкость легких, артериальное давление и др.

Наряду с этими показателями важное значение имеет и оценка своего физического развития (показатели телосложения и физической подготовленности), определяемая по степени развития основных тканей организма, формам и размерам тела и его отдельных частей, функциям организма.

Одной из наиболее удобных форм фиксирования субъективных и объективных показателей является ведение дневника самоконтроля, а для оценки физического развития — личной карты.

Регулярное ведение дневника самоконтроля и личной карты имеет большое образовательное и воспитательное значение для бойца, так как вырабатывает созна-

тельное отношение к своему здоровью и тренировочному процессу.

Дневник самоконтроля заполняется:

- *новичком*: два раза в неделю по 5—8 показателям (самочувствие, настроение, сон, аппетит, степень усталости, вес тела, частота пульса и дыхания) в день тренировки и на следующий день после нее;
- *мастерами*: три — пять раз в неделю, по более подробной и сложной методике.

Личную карту заполняют первоначально при врачебном контроле, а затем самостоятельно раз в полгода по следующим показателям:

- *телосложение* (рост, вес, окружность грудной клетки, осанка, пропорциональность верхнего сегмента тела, грудного и брюшного сегментов, состояние стоп);
- *физическая подготовленность* (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость).

Первую страницу дневника и личной карты отводят для записи фамилии, имени, отчества, даты рождения, давности занятий физической культурой. На последующих страницах приводят показатели самоконтроля.

Помните, что самоконтроль должен быть систематическим и длительным (3 и более лет). Наблюдения, проводимые бессистемно, время от времени, не принесут вам никакой пользы. Систематические же наблюдения в течение длительного периода дают четкую картину функционального состояния организма. С их помощью можно проанализировать изменение целого ряда регистрируемых показателей (частота сердечных сокращений, дыхание и др.) на протяжении годичного, двухгодичного и т. д. циклов подготовки.

Самонаблюдения следует проводить по единой методике, в одних и тех же условиях, в определенных единицах измерения, при помощи одной и той же аппаратуры и инструментов.

Показатели измеряют утром натощак или через 1—2 часа после легкого завтрака, перед тренировкой, во время ее (только частота сердечных сокращений) и после тренировки.

Для определения воздействия на организм одного тренировочного занятия проведите учет и анализ показателей самоконтроля утром сразу после сна, перед тренировкой, сразу после нее, утром следующего дня (после сна).

Данные, полученные за сутки, позволяют выяснить, наступило ли восстановление организма после определенной тренировочной нагрузки и в какой степени. При правильном тренировочном процессе к утру следующего дня организм должен полностью восстановиться.

Примерный дневник самоконтроля представлен в таблице.

ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

№ п/п	Показатели и оценка состояния	Дата исследования		
		15.10.92	18.10.92	22.10.92
1	Самочувствие: хорошее удовлетворительное плохое	+	+	+
2	Настроение: хорошее удовлетворительное неудовлетворительное	+	+	
3	Сон: хороший прерывистый недосыпание	+	+	+
4	Продолжительность сна (норма для 18—30-летнего — 7—8 ч)	8	8	6

№ п/п	Показатели и оценка состояния	Дата исследования		
		15.10.92	18.10.92	22.10.92
5	Аппетит: повышенный хороший удовлетворительный	+	+	+
6	Питание:	+	+	+
	регулярное нерегулярное достаточное недостаточное	+	+	+
7	Желание заниматься большое безразличное никакого	+	+	+
8	Содержание занятия (тренировки) Пример: Подготовительная часть — 50 мин (бег, разминка) Основная часть — 60 мин (отработка 3 приемов нападения и изучение одного приема обезоруживания противника с ножом) Заключительная часть — 10 мин (восстановительные упражнения)	50 мин 1ч 20 мин	1 ч 10 мин 1 ч 10 мин	 15 мин
9	Переносимость нагрузки: хорошая удовлетворительная плохая	+	+	+
10	Вес, кг: до тренировки после тренировки	75 73	75 72	74 72

№ п/п	Показатели и оценка состояния	Дата исследования		
		15.10.92	18.10.92	22.10.92
11	Потоотделение: отсутствует незначительное умеренное повышенное обильное	+	+	+
12	Пульс: утром после сна перед тренировкой во время тренировки сразу после тренировки через 20—30 мин после тренировки	68 72 160 130 74	68 74 160 135 76	70 76 172 140 79
13	Частота дыхания: утром после сна перед тренировкой после тренировки	16 18 36	16 18 37	18 20 38
14	Степень усталости: незначительная средняя большая	+	+	+
15	Работоспособность: хорошая удовлетворительная плохая	+	+	+
16	Нарушение режима: да нет	+	+	+

Кратко расскажем, что выражают субъективные показатели самоконтроля.

Самочувствие характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если нагрузки соответству-

ют функциональным возможностям организма, то самочувствие остается хорошим, и наоборот.

Самочувствие квалифицируют как:

- хорошее (чувство бодрости, хорошая работоспособность, жизнерадостность, хорошее настроение, желание учиться и работать, общаться с товарищами);
- удовлетворительное (небольшая вялость);
- плохое (слабость, вялость, низкая работоспособность, упадок сил, недомогание).

Настроение выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние бойца. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем — к бойцу приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах.

Настроение можно квалифицировать как:

- хорошее (боец уверен в себе, спокоен, жизнерадостен);
- удовлетворительное (в неустойчивом эмоциональном состоянии);
- неудовлетворительное (растерян, подавлен).

Сон характеризует состояние здоровья бойца и переносимость выполняемой физической нагрузки.

Если боец быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном, наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями, — плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

Аппетит — один из признаков нормальной жизнедеятельности организма.

С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

Аппетит квалифицируют как повышенный, хороший, удовлетворительный, отсутствует.

Желание заниматься характеризует правильность дозирования физических нагрузок.

Если тренировочная нагрузка определена правильно, у бойца возникает большое желание тренироваться. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

Показатель «желание заниматься» квалифицируют как большое, безразличное, нет желания.

Содержание занятия и переносимость нагрузки. Отмечается продолжительность тренировочного занятия и то, как боец перенес его в подготовительной части тренировки, а также — в основной.

Переносимость нагрузки квалифицируют как хорошую, удовлетворительную, плохую.

Потоотделение устанавливает равновесие между содержанием кислот и щелочей в организме, поддерживает нормальную температуру тела и является выражением водно-солевого обмена. Все это увеличивает работоспособность бойца, позволяет осуществлять длительную и напряженную физическую деятельность.

Повышенное потоотделение, при сходных условиях может свидетельствовать об отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы. Оно наблюдается при заболеваниях и после болезни.

По мере того как организм привыкает к физическим нагрузкам, потоотделение уменьшается. Хорошо тренированные бойцы, соблюдающие правильную методику тренировки и режим питания, потеют очень часто, вес тела у них держится почти на одном уровне.

Болевые ощущения во время тренировки могут возникнуть в мышцах, в правом и левом боку, в области сердца, в голове. Основные причины появления

болевых ощущений, как правило, — это нарушение режима дня и форсирование тренировочных нагрузок.

Боль в мышцах связана с накоплением в них недоокисленных продуктов обмена. Для «восстановления» мышц необходимо попариться в бане с веником или прогреться в теплой ванне, сделать самомассаж.

Боли в правом боку связаны с переполнением печени кровью, а в левом боку — селезенки, а также со слабым развитием дыхательной мускулатуры, которая не обеспечивает должного расширения грудной клетки.

При возникновении боли в боку необходимо несколько раз глубоко и плавно выдохнуть, а затем сделать несколько массирующих движений в месте болевого ощущения. Если боли не проходят, дайте себе отдых.

Головные боли и боли в сердце связаны с нарушением режима: недосыпанием, неправильным питанием, приемом алкоголя, курением, а также при чрезмерных физических нагрузках.

Во избежание болевых ощущений соблюдайте режим дня: принимайте пищу за 2—3 часа до физической нагрузки, обязательно в период тренировки делайте разминку 40—60 мин, следите за дыханием и др.

Если боли не исчезают в течение 2 дней, обращайтесь к врачу.

В дневнике самоконтроля отмечайте, во время каких упражнений появилась боль, ее интенсивность и длительность.

Усталость и утомление характеризуют физиологические процессы, протекающие в организме бойца под действием физических нагрузок.

Усталость и утомление — понятия различные.

Первое — это субъективное ощущение утомления, часто лишь кажущееся, а последнее — временное снижение работоспособности и ухудшение функционального состояния организма вследствие проделанной работы (физической, умственной).

Физическому утомлению способствуют динамические и статические нагрузки (длительный бег, подъем тяжести и их удержание, длительное пребывание в боевой

стойке и др.). Умственное вызывается перегрузкой органов чувств (зрения, слуха, осязания), сильным напряжением внимания и др.

Основная роль утомления — своевременно защитить организм от опасного истощения энергетических ресурсов.

Утомление — явление естественное, закономерное. Этот физиологический процесс необходим бойцу для повышения работоспособности.

Существует биологический закон, в соответствии с которым восстановительные процессы усиливаются только в случае, когда организм в целом или отдельные его системы доведены до сильного утомления.

Таким образом, утомление и процесс восстановления работоспособности находятся в обратной биологической связи. Если лишить организм утомления, восстановительные процессы замедлятся и пройдут на низком уровне, и наоборот: чем больше утомление (до определенного предела), тем сильнее происходит процесс восстановления и выше уровень последующей работоспособности. Значит, умеренное утомление не разрушает организм, а стимулирует восстановительные процессы в нем.

Утомление с точки зрения физиологии — это диспропорция между расходом и восстановлением энергетических ресурсов. Усталость появляется в тот момент, когда организм израсходовал большую долю энергоресурсов, а их активное пополнение еще не началось. С подключением энергетического резерва работать становится легче — наступает «второе дыхание». Это стадия компенсированного утомления. Если нагрузка продолжается, чувство усталости нарастает и работа выполняется за счет силы воли. Когда сила воли иссякает, прекращается и работа.

Для бойца утомление является средством тренировки, повышения работоспособности и тренированности. Поэтому, в зависимости от индивидуальных особенностей, каждый боец должен строить свою тренировку так, чтобы не допустить переутомления.

Внешние признаки утомления при тренировках приведены в таблице.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Признаки усталости	Степень утомления		
	I—начальная	II—средняя	III—большая
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резко выраженное покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая, особенно верхней половины тела	Очень большая (все туловище), появление соли на висках, рубашке, майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, падения
Внимание	Хорошее	Неточность, ошибки при перемене направления	Замедленное
Речь	Отчетливая	Затруднена	Крайне затруднена или невозможна
Самочувствие	Жалобы отсутствуют	Жалобы на усталость, боли в мышцах, в области сердца, одышка, шум в ушах	Крайне плохое

I начальная степень утомления желательна, так как не сопровождается существенным снижением работоспособности, нарушением сна и аппетита. Такое состояние стимулирует, ускоряет восстановление сил.

II—III степени утомления нежелательны, так как вызывают утомление организма. Необходимо прекратить тренировку и дать организму отдых для восстановления сил и работоспособности.

Очередную тренировку начинают только после восстановления организма, то есть по возвращении его в нормальное состояние.

В процессе тренировки утомление должно достигать такой степени, когда появляется желание отдохнуть. После отдыха утомление, как правило, исчезает к началу следующей тренировки. Если к указанному сроку оно не исчезнет, то при продолжении тренировочного процесса истощается нервная система, и для восстановления потребуется больше времени. Помните, что физическая нагрузка и последующее восстановление сил — единый процесс. Если нет полного восстановления, новая нагрузка на организм будет способствовать накоплению усталости, которая со временем приведет к переутомлению.

Перенапряжение — это состояние организма, которое возникает при резком несоответствии запросов, предъявляемых физической нагрузкой, с уровнем его подготовленности к выполнению этой нагрузки.

Симптомы перенапряжения: слабость, головокружение, потемнение в глазах. Могут возникать боли в области сердца, правого подреберья, тошнота, рвота.

Помните, что систематические тренировки с постепенно возрастающими нагрузками повышают выносливость организма и делают его более устойчивым к утомлению.

Основными средствами восстановления сил при утомлении служат: контрастный душ, баня, медитация, отдых, рациональное питание и др.

Кратко рассмотрим, что выражают объективные показатели самоконтроля.

Частота сердечных сокращений позволяет контролировать и оценивать интенсивность нагрузки в процессе одного занятия, всей недели или месяца тренировок.

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) необходимо проводить по утрам, лежа в постели, в одно и то же время, а также сидя — перед тренировкой, во время тренировки, сразу через 20—30 минут после ее окончания.

ЧСС определяют пальпаторно, подсчитывая пульсовые удары в области лучевой артерии. Положите правую руку на запястье левой так, чтобы второй, третий и четвертый пальцы лежали у основания большого пальца левой руки, в бороздке между наружным краем лучевой кости и сухожилием, а большой охватывал запястье снизу.

Пульс можно подсчитать и на височной, сонной артериях или непосредственно в области сердца.

Подсчет пульса ведется в течение 15 секунд. Полученное число умножают на 4 и определяют значение ЧСС.

Интенсивность тренировочной нагрузки определяют по шкале (Сытник, Матвеева).

ШКАЛА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Интенсивность	Частота сердечных сокращений (пульс), уд/мин	Оценка, балл
До тренировки	60—90	0
Во время тренировки:		
небольшая	100—130	1
средняя	130—150	2
выше средней	150—170	3
предельная	170—200	4

После большой физической нагрузки пульс (по данным Головина) возвращается к исходным величинам через 20—30 мин, иногда — через 40—50 мин. Если в указанное время пульс не возвращается к исходному значению, значит наступило большое утомление. И наоборот, если у бойца отсутствуют признаки перетренированности и другие неблагоприятные моменты, то частота пульса по сравнению с исходными величинами снижается.

Помните, что сердце тренированного бойца затрачивает значительно меньше усилий на перекачивание крови, работает как бы в щадящем режиме даже при нагрузках.

Частота и глубина дыхания характеризуют работу дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы, указывают на частоту, ритм дыхания и наличие в нем одышки, кашля и других признаков.

Для подсчета частоты дыхания положите ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Подсчитайте количество движений за минуту. При этом дышите равномерно. Частота дыхания весьма индивидуальна. Она зависит от возраста, здоровья, уровня подготовленности, интенсивности физической работы. Обычно частота дыхания в возрасте 18 лет и старше составляет 14—18 раз в минуту. После тренировки она возрастает до 20—30 раз в минуту. У тренированного бойца частота дыхания в покое снижается (спустя 12 часов после тренировки) и равна 10—15 раз в минуту. Это связано с большой способностью организма тренированного бойца поглощать кислород и удалять углекислоту.

Данные измеряйте утром после сна, перед тренировкой, после нее в положении стоя или сидя и записывайте в дневник, а затем сравнивайте их между собой.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) характеризует состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

ЖЕЛ равна максимальному количеству воздуха, которое боец может выдохнуть после полного глубокого вдоха.

Этот показатель измеряйте с помощью СПИРОМЕТРА. Измерения проводите в одно и то же время, до начала тренировки, ежедневно или раз в 5 дней.

В среднем, жизненная емкость легких составляет от 3000 до 4000 см³. Эта величина изменяется от степени тренированности, усталости, количества принятой пищи и т. д.

Восстановление работоспособности необходимо для ускорения восстановительных процессов в организме после физических нагрузок.

К средствам восстановления работоспособности относятся:

- массаж (ручной, ультразвуковой и др.);
- гидропроцедуры (контрастный душ, хвойные ванны, баня);
- прочие средства.

Массаж, гидропроцедуры снижают усталость, болевые ощущения, усиливают кровообращение, улучшают питание мышечных тканей, ускоряют вывод продуктов распада.

Методики применения контрастного душа и бани, как средств восстановления работоспособности, мы уже рассматривали в разделе «Гигиена бойца».

Анализ объективных и субъективных показателей

При общем анализе объективных и субъективных показателей необходимо обращать внимание на ряд конкретных факторов.

1. Учитывать, что после активных тренировочных занятий, построенных в соответствии с нашими рекомендациями, боец должен чувствовать следующие состояния:

- приятную усталость, которая проходит к следующему дню;

- крепкий сон с быстрым засыпанием, продолжительностью 7—8 часов;
- бодрое состояние после пробуждения от сна;
- хороший аппетит;
- желание плодотворно трудиться;
- пульс в пределах нормы (60—90 уд/мин);
- дыхание ровное, глубокое (14—18 раз/мин).

2. Помните, что если это состояние не наблюдается, а появляется повышенная температура, увеличивается частота сердечных сокращений в покое, усиливается потоотделение, появляются бледность, посинение губ, сыпь на коже, сонливость, потеря аппетита и др. — боец перетренировался. Нужно пересмотреть план тренировочных занятий, найти причины, вызывающие переутомление, и устранить их.

3. Если переутомление в течении 2 суток не проходит, обращаться к врачу.

4. Учитывать, что по окончании годовичного цикла подготовки при правильно построенных занятиях снижается:

- частота сердечных сокращений как в покое, так и при выполнении стандартной нагрузки, причем время восстановления частоты сердечных сокращений после стандартной нагрузки уменьшается;
- артериальное давление;
- отмечается урежение дыхания;
- уменьшается толщина кожно-жировых складок и в целом содержания жировой ткани.

Одновременно увеличиваются: жизненная емкость легких, мышечная сила, координационная устойчивость движений, повышается физическая работоспособность, улучшаются результаты.

5. Если положительной динамики в вышеперечисленных показателях нет и, более того, наблюдается их ухудшение, срочно обращаться к врачу за консультацией.

Оценка физического развития бойца

Оценку физического развития бойца определяют на основе антропометрических измерений телосложения и показателей физической подготовленности.

Измеряются следующие показатели: рост (длина тела), вес, ширина плеч и таза, окружности (шеи, грудной клетки, талии, тазобедренного пояса, бедра, голени, бицепса), другие показатели.

Измерения проводят всегда в одно и то же время суток, лучше в утренние часы, используя специальные, стандартные, проверенные инструменты. Боец при измерениях обнажен или в трусах.

Показателями физической подготовленности являются: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Их определяют только после 30—40-минутной разминки.

Методика определения показателей телосложения

Рост. Измерение необходимо для получения данных, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и общее состояние физического развития.

Рост измеряют ростомером, а если его нет, используют дверной косяк с разметкой (в сантиметрах). Встаньте спиной вплотную к дверному косяку, касаясь его пятками, сведенными вместе, ягодицами и лопатками. Голову держите прямо. Положите сами или с помощником на голову книгу с твердым переплетом, чтобы она была параллельна полу. Отметьте показания вашего роста на дверном косяке и запишите в личную карту бойца.

Вес. Определение веса необходимо для оценки его влияния на организм в процессе занятий физическими упражнениями.

У детей при нормальной тренировке с течением времени вес должен увеличиваться, так как идет процесс увеличения мышечной массы и костей скелета.

У взрослых вес должен быть постоянным (колебание 2—5 кг). Постоянство веса свидетельствует, что затраты энергии и восстановление сил в процессе тренировки протекают нормально.

Вес оценивают, встав на напольные весы. При отсутствии таковых определяют условно по величине роста, выраженного в сантиметрах, по формуле:

$$ВЕС = РОСТ(см) - К \text{ (коэффициент)}$$

Коэффициент — величина непостоянная и изменяется в зависимости от величины роста.

РОСТОВОЙ КОЭФФИЦИЕНТ

Рост, см	Коэффициент
До 165	100
165—175	105
175 и выше	110

Пример. Рост бойца — 172 см. Значит, его вес будет равен

$$172 - 105 = 67 \text{ кг}$$

Необходимо стремиться к оптимальному весу. В данном примере при росте 172 см он равен 67 кг. Если ваш вес при этом росте меньше 67 кг на 10—12 кг, он недостаточен. Если больше на 5 кг — избыточен.

Окружность грудной клетки. Измерение необходимо для определения развития грудного костяка, мускулатуры туловища. Проводится на обнаженной грудной клетке, в спокойном состоянии, при максимальном вдохе и выдохе.

Возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой — за середину. Поднимите локти и

наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди — по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Значение в месте соединения показывает, какова окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и зафиксируйте результаты измерения, потом измерьте максимальный выдох. Разность между показателями (максимальный вдох и выдох) показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Она в среднем равна 10 см.

Окружность талии. Показатель позволяет судить о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие мышц брюшного пресса.

Окружность талии измеряют в наиболее узком ее месте (под гребешками подвздошных костей). Возьмите сантиметровую ленту и наложите ее на талию горизонтально (при спокойном дыхании), она не должна стягивать живот. Полученное значение и составит окружность талии.

Ширина таза. Показатель необходим для определения пропорциональности верхнего сегмента тела.

Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой костной точке таза — «тазогребневой». Правой рукой протяните ленту спереди к правой симметричной точке. Полученное значение показывает ширину таза.

Окружность тазобедренного пояса. Показатель необходим для определения пропорциональности брюшного сегмента тела.

Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Полученное значение и составит окружность тазобедренного пояса.

Окружность шеи. Показатель характеризует развитие мышц шеи.

Возьмите сантиметровую ленту и наложите горизонтально на шею под щитовидным хрящом. Полученное значение показывает окружность шеи.

Окружность бицепса (двуглавой мышцы руки). Показатель характеризует развитие двуглавой мышцы руки.

Измеряется в напряженном и расслабленном состоянии.

Попросите партнера взять сантиметровую ленту и наложить на самую выпуклую часть двуглавой мышцы (рука согнута в локтевом суставе, пальцы сжаты в кулак). Полученное значение показывает окружность бицепса в напряженном состоянии. Затем, не снимая сантиметровую ленту с бицепса, измеряют его в расслабленном состоянии (боец опускает руку, расслабляет мышцы). Показатели заносятся в личную карту бойца.

Окружность бедра. Показатель характеризует развитие мышц бедра.

Примите стойку ноги врозь, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Партнер накладывает сантиметровую ленту горизонтально, непосредственно под складкой седалищной мышцы в самом широком месте бедра. Полученное значение показывает окружность бедра.

Окружность голени. Показатель характеризует развитие мышц голени.

Принять стойку ноги врозь, равномерно опираясь на обе ноги. Партнер накладывает сантиметровую ленту на самую широкую часть голени (икроножной мышцы). Полученное значение показывает окружность голени.

Ширина плеч, дуга спины. Показатели необходимы для определения осанки.

Нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой

рукой за сантиметровое деление и прижмите ее к выступающей с левой стороны костной точке над плечевыми суставами. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой костной точке над плечевым суставом. Полученное значение показывает ширину плеч. Затем перенесите ленту за голову и протяните ее по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное значение показывает величину дуги спины.

Осанка. Определяется как отношение ширины плеч к величине дуги спины:

$$\frac{\text{Шп (ширина плеч), см}}{\text{Дс (дуга спины), см}} \times 100\% = O(\text{осанка})$$

Средние показатели состояния осанки равны 100—110%.

Если показатель осанки составил 90% и менее или 125% и более, то это свидетельствует о нарушении осанки. Необходимо проконсультироваться с врачом и подобрать физические упражнения для ее исправления.

Пропорциональность верхнего сегмента тела определяется по формуле:

$$\frac{\text{Шп (ширина плеч), см}}{\text{Шт (ширина таза), см}} \times 100\% = \text{ПВСТ}$$

Средний показатель пропорциональности верхнего сегмента тела равен 100—140%.

Пропорциональность грудного сегмента тела определяется по формуле:

$$\frac{\text{Огк (окружность грудной клетки в спокойном состоянии), см}}{\text{От (окружность талии), см}} \times 100\% = \text{ПГСТ}$$

Средний показатель пропорциональности грудного сегмента равен 110—140%.

Пропорциональность брюшного сегмента тела определяется по формуле:

$$\frac{\text{Отп (окружность тазобедренного пояса), см}}{\text{От (окружность талии), см}} \times 100\% = \text{ПБСТ}$$

Средний показатель пропорциональности брюшного сегмента тела равен 100—110%.

Состояние стоп. Показатель необходим для предупреждения плоскостопия.

Для определения состояния стоп нужно встать влажными стопами на твердую гладкую поверхность. Затем сойти с этого места и посмотреть на их отпечатки.

1. Если отпечатались пятки и пальцевые части стопы — то их состояние отличное.

2. Если отпечатались пятка, пальцевая часть стоп и узкая полоска на их внутренней части — то стопы находятся в пределах нормы.

3. Если отпечаталась вся поверхность стоп или их большая часть — то имеет место плоскостопие.

Полученные показатели телосложения занесите в личную карту бойца.

Сравните результаты со средними показателями и оцените по четырехбалльной шкале:

- показатели ниже средних — 2 балла;
- на уровне средних — 3;
- выше средних — 4.

Подсчитайте итоговую сумму и выведите средний балл по всем показателям. Если средний балл:

- меньше 3, телосложение неудовлетворительное;
- 3 — удовлетворительное;
- 4 — хорошее.

ЛИЧНАЯ КАРТА БОЙЦА
(примерная схема заполнения)

Показатели телосложения для этого возраста	Ед. изм.	Средние данные	Исходные данные	1992 год	
				1-е полугодие	2-е полугодие
Рост	см	171—188	176	177	177
Вес	кг	66	63	64	65
Окружность грудной клетки	см	86—89	86	87	88
Осанка	%	100—110	107	108	108
Пропорциональность верхнего сегмента тела	%	100—140	107	108	108
Пропорциональность грудного сегмента тела	%	110—140	113	114	115
Пропорциональность брюшного сегмента тела	%	100—110	122	122	122
Состояние стоп			норма	норма	норма
Сумма баллов			23	24	24
Средний балл			2,87	3,0	3,0
Общее состояние телосложения			неуд.	удов.	удов.

Методика определения показателей физической подготовленности бойца

Показатели физической подготовленности необходимо определять после 30—40-минутной разминки.

Сила. Развитие силы мышц имеет большое значение для повышения работоспособности бойца.

Сила мышц увеличивается в результате физической работы, спортивной тренировки. Увеличение силы идет

параллельно увеличению роста, веса тела, окружности груди и других показателей физического развития. Помните, что сила мышц пропорциональна их поперечному сечению. Чем больше их объем, полученный в процессе тренировки, физической работы естественным путем без медпрепаратов, тем мышцы сильнее.

Силу измеряют с помощью физических упражнений.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола).

И. п. (исходное положение) — упор лежа на двух руках, локти прижаты к туловищу, ступни вместе. Отжаться от пола — выдох, вернуться в и. п. — вдох. Во время отжимания локти движутся вдоль туловища, касаясь боков. Выполнить максимальное количество раз. Если вы смогли отжаться 18 раз — силовая подготовленность удовлетворительная; 25 — хорошая; 35 и более — отличная.

2. Подтягивание на перекладине (турнике).

И. п. — вис на перекладине, средний (на ширине плеч) хват руками сверху. Вдохнуть, задержать дыхание и плавно, без рывков и маховых движений, подтянуться. Возвратиться в и. п. Выполнить максимальное количество раз. Если вы смогли подтянуться 7 раз — силовая подготовленность удовлетворительная; 10 — хорошая; 15 и более — отличная.

3. Наклоны туловища назад.

И. п. — сесть на скамейку, закрепив ноги под опорой. Наклонить туловище назад — вдох, возвратиться в и. п. — выдох. Выполнить максимальное количество раз. Если вы смогли сделать упражнение 30 раз, мышцы пресса находятся в удовлетворительном состоянии; 45 — в хорошем; 60 и более — в отличном.

4. Поднос прямых ног к перекладине в висе на перекладине.

И. п. — вис на перекладине, средний хват руками сверху. Вдохнуть и на задержке дыхания поднять ноги

вверх к перекладине, не сгибая в коленях. Возвратиться в и. п. — вдох. Выполнить максимальное количество раз. Если вы выполнили это упражнение 7 раз — мышцы пресса в удовлетворительном состоянии; 10 — в хорошем; 15 и более — в отличном.

5. Приседание на одной ноге («пистолетик»).

И. п. — ноги вместе, ступни параллельны, руки вдоль туловища. Поднимая руки и ногу вперед, параллельно полу, одновременно присесть — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. Выполнить максимальное количество раз. Если вы присели 7 раз — мышцы ваших ног удовлетворительные; 10 — хорошие; 15 и более — отличные.

6. Поднимание туловища прогибом в положении лежа на животе.

И. п. — лечь бедрами на скамейку, лицом вниз, закрепив пятки ног за опорой.

Поднять туловище вверх с прогибом — вдох, опуститься вниз — выдох. Повторить максимальное количество раз. Если вы выполнили это упражнение 25 раз — мышцы спины находятся в удовлетворительном состоянии; 30 — в хорошем; 35 и более — в отличном.

Данные, полученные при выполнении перечисленных упражнений, необходимо занести в личную карту бойца.

Быстрота. Это качество природное, совершенствуемое в процессе тренировки.

Одно из важнейших качеств бойца — способность мгновенно реагировать на действие противника и быстро выполнить ответное действие или движение.

Тесты для определения быстроты

1. Взять в левую руку (для левшей — в правую) монету и, разжав пальцы, уронить ее, а правой рукой (левой), расположенной ниже левой (правой) на 30—40 см, стараться поймать ее. Если вы смогли из 10 попыток

поймать монету не более 5 раз — реакция плохая; не менее 7 — хорошая; 10 — отличная.

2. Количество приседаний за 6 секунд.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстро присесть и вытянуть руки вперед. Затем встать, приподнимаясь на носках, руки опустить. Учитывается количество выполнений за 6 секунд. Если вы присели 4 раза, быстрота удовлетворительная; 5 — хорошая; 6 и более — отличная.

3. Удары по листу газеты.

Прикрепить к веревке прищепками лист бумаги. Нанести прямой удар рукой. Если лист лопается, быстрота движения руки хорошая, если нет — плохая.

Ловкость. Под ловкостью понимается способность своевременно и эффективно выполнять сложнокоординированные приемы во внезапно изменяющейся обстановке боя (поединка).

Для определения ловкости нужно взять два камешка или другие предметы, удобные для захвата рукой, и подбрасывать один за другим (жонглирование). Учитывается количество непрерывных подбрасываний за 20 секунд. Если вы выполнили упражнение 25 раз — ловкость удовлетворительная; 32 — хорошая; 35 и более — отличная.

Гибкость зависит от анатомических особенностей суставов, от эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц. Для достижения большой гибкости необходимо заниматься упражнениями ежедневно.

Для определения гибкости выполните

1. Максимальный наклон вперед (определяется подвижность позвоночника). И. п. — ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Сделайте максимальный наклон вперед, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли коснуться пальцами подъема ступни — гибкость удов-

летворительная; пальцами пола — хорошая; ладонями пола — отличная.

2. При выполнении упражнения «Мостик» проверяется подвижность позвоночника. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, немного разведены и находятся ближе к ягодицам. Руки согнуты и поставлены ладонями на пол, пальцами к плечам, на уровне ушей. Выпрямляя руки и ноги, поднимите вверх тело. Если вы смогли выйти на голову — гибкость удовлетворительная; оторвать голову от пола — хорошая; выпрямить руки, а тело образует «мост» — отличная.

3. При выполнении упражнения «Шпагат» проверяется подвижность тазобедренных суставов. Если, выполняя продольный шпагат, ваши ноги остановились в 10—15 см от опоры, то гибкость удовлетворительная. Если, раздвигая ноги в стороны, вы попытаетесь сесть на поперечный шпагат и ваши ягодицы останавливаются от опоры в 15—18 см, то гибкость тазобедренного сустава хорошая. Если же ваши ягодицы и бедра коснулись опоры, — гибкость отличная.

Выносливость зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем длительное время выполнять большой объем работы и от способности бойца наиболее рационально расходовать свои силы как при выполнении отдельных движений, приемов, так и в процессе проведения поединка.

Различают силовую и скоростно-силовую выносливость.

Силовая — это способность мышц противостоять утомлению во время длительной физической работы. Оценить ее можно при выполнении подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа от пола, приседания на одной ноге, наклона туловища назад и др. упражнений. Прodelайте каждое из них максимальное количество раз и занесите результаты в личную карту бойца. Затем определите 30% от них. Например: если подтягивание выполнено 15 раз, 30% составит 5; отжимание

от пола 48 раз, 30% составит 16 и т. д. Объединив приведенные выше упражнения, сокращенные по количеству на 30%, в один комплекс, выполняйте подряд без отдыха в среднем темпе. Учитывается количество циклов за 10 минут. Если выполнили 3 цикла за 10 мин — силовая выносливость удовлетворительная; 4 — хорошая; 5 — отличная.

Скоростно-силовая выносливость — способность к быстрому увеличению силы во времени.

Определяется следующими упражнениями.

1. Отжимание в упоре лежа от пола.

При отжимании работает только верхняя половина тела. Учитывается количество выполнений за 1 мин. Если вы смогли отжаться 20 раз — скоростно-силовая выносливость удовлетворительная; 40 — хорошая; 60 — отличная.

2. Приседание на двух ногах.

Учитывается результат за 1 мин. Если вы смогли присесть 30 раз — скоростно-силовая выносливость удовлетворительная; 40 — хорошая; 50 — отличная.

Полученные данные по всем показателям физической подготовленности занесите в личную карту бойца.

ЛИЧНАЯ КАРТА БОЙЦА

(примерная схема)

Показатели физической подготовленности	Сред. норм.	Исход. данные	1992 год	
			1-е полугодие	2-е полугодие
Сила, количество раз: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	22	24	29
Подтягивание на перекладине	10	10	11	13

Показатели физической подготовленности	Сред. норм.	Исход. данные	1992 год	
			1-е полу-годие	2-е полу-годие
Наклон туловища назад	45	24	26	32
Поднос прямых ног к перекладине в висе	10	6	8	10
на перекладине				
Приседание на одной ноге	10	6	6	7
Поднимание туловища	30	15	21	26
прогибом в положении лежа				
Быстрота:				
Количество приседаний за 6 с	5	5	6	6
Ловля монеты 10 раз	7	5	7	7
Удар по листу газеты		плохая	плохая	плохая
Ловкость:				
Подбрасывание камешков двумя руками, раз за 20 с	32	32	34	36
Гибкость:				
Наклон вперед		удов.	удов.	удов.
«Мостик»		хор.	хор.	хор.
«Шпагат»		удов.	удов.	удов.
Выносливость циклов:	4	2,1	3	3,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	7	7	9
Подтягивание на перекладине	3	3	3	4
Наклон туловища назад	13	7	8	10
Поднос прямых ног к перекладине в висе	3	2	2	3
на перекладине				
Приседание на одной ноге	3	1	1	2
Поднимание туловища	9	4	6	8
прогибом в положении лежа				
Сумма баллов	56	40	43	48
Средний балл	4	2,8	3	3,4
Общее состояние физ. подготовленности	хор.	неуд.	удов.	удов.

Полученные результаты сравните со своими показателями и оцените по пятибалльной шкале:

- неудовлетворительно — 2 балла;
- удовлетворительно — 3;
- хорошо — 4;
- отлично — 5.

Подсчитайте итоговую сумму и выведите средний балл по всем показателям. Если он:

- меньше 3, физическая подготовка неудовлетворительная;
- 3 — удовлетворительная;
- 4 — хорошая;
- 5 — отличная.

Глава 6

ТЕХНИКА КОМБИНАЦИОННЫХ ПРИЕМОВ КАРАТЭ

Помимо приемов физического совершенствования каждый урок содержит приемы духовного совершенствования — коаны. После ознакомления и выполнения технического задания урока рекомендуется прочитать коан и подумать или помедитировать над его содержанием.

ДВОЙНЫЕ ПОПЕРЕМЕННЫЕ УДАРЫ НОГАМИ И РУКАМИ

Общее задание на уроки 1—20

Для совершенствования ударов ногами выполнять в первой половине урока следующие комбинационные технические действия.

I

1. Имитация удара вперед одной ногой, поворот на 180° — имитация удара назад другой ногой.
2. Имитация удара одной ногой вперед, поворот на 270° — имитация удара другой ногой в сторону.
3. Имитация удара вперед одной ногой, поворот на 180° — имитация удара по дуге внешней стороной стопы другой ногой.
4. Имитация удара вперед одной ногой, поворот на 180° — имитация кругового удара назад другой ногой.

II

1. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 90° — имитация удара назад другой ногой.
2. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 180° — имитация удара в сторону другой ногой.
3. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 180° — имитация удара по дуге внешней стороной стопы другой ногой.
4. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 180° — имитация удара назад другой ногой.

III

1. Имитация удара назад одной ногой, имитация удара назад другой ногой.
2. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 90° — имитация удара назад другой ногой.
3. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 180° — имитация удара по дуге внешней стороной стопы другой ногой.
4. Имитация удара назад одной ногой, имитация кругового удара назад другой ногой.

IV

1. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, поворот на 180° — имитация удара назад другой ногой.
2. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, поворот на 180° — имитация удара внешней стороной стопы другой ногой.
3. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, поворот на 180° — имитация кругового удара назад другой ногой.
4. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, поворот на 270° — имитация удара в сторону другой ногой.

Выполнить по три повторения с каждой ноги во всех четырех комбинационных сериях.

РАЗДЕЛ I

Разучить двойные комбинационные технические действия, в которых присутствуют в качестве основных приемов удар коленом и прямой удар левым кулаком в голову.

Урок 1

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые защитные технические действия против ударов коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает шею партнера обеими руками и проводит боковой удар правым коленом ему в живот. Защищающийся отбивает правой ладонью одноименное бедро партнера в сторону и контратакует его внешней стороной левого кулака по туловищу (рис. 1, 2).

Выполнить 10 повторений и поменяться ролями.



Рис. 1, 2

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий повторно атакует прямым ударом кулаком левой руки в голову партнера (рис. 3, 4).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

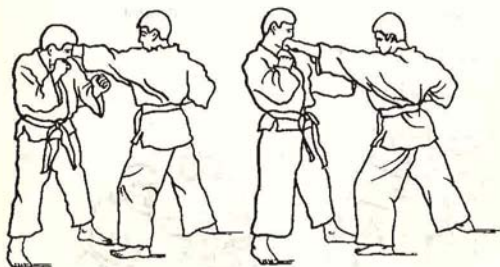


Рис. 3, 4

5. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

6. Провести учебно-тренировочные бои.

7. **Коан:** Однажды Манджушри стоял перед воротами, когда Будда воззвал к нему: «Манджушри, Манджушри, почему ты неходишь?» «Я не вижу ничего по эту сторону ворот. Зачем мне входить?» — отвечал Манджушри.

Урок 2

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные техниические действия против ударов коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает шею партнера и наносит ему удар правым коленом в живот. Защищающийся выполняет нижний скрестный блок предплечьями в бедро атакующей ноги и наносит прямой удар обоими кулаками в живот партнера (рис. 5, 6).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 5, 6

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроке 1.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой левый локтевой сгиб.

Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову защищающегося (рис. 7, 8).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 7, 8

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроке 1.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Господин Мин-ван выстроил монастырь для Ло-шаня и попросил его произнести первую речь в лекционном зале. Как Мастер монастыря Ло-шань сел в кресло, но не сказал ничего, кроме слова «Прощайте» перед уходом в свою комнату. Войдя к нему, господин Мин-ван сказал: «Учение самого Будды на горе Градхаркута было, должно быть, таким же, как Ваше сегодня». Ло-

шань ответил: «Я думал, что Вы чужды учению, но сейчас я понял, что Вы имеете некоторое представление о дзэн».

Урок 3

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает шею партнера и наносит ему удар правым коленом в живот. Защищающийся проводит блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в бедро атакующей ноги партнера, отводит его в сторону, перехватывает правой рукой, затем наносит боковой удар левым кулаком по туловищу, затем — по голове атакующего (рис. 9, 10).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

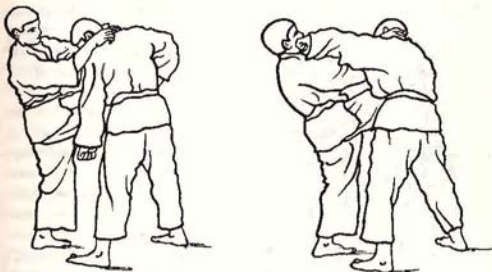


Рис. 9, 10

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 1 и 2.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит пря-

мой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий повторно атакует прямым ударом левым кулаком в лицо защищающегося (рис. 11, 12).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 11, 12

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 1 и 2.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды упасака Лю-кен сказал Нан-Чжуаню: «У меня дома есть камень, который сидит и лежит. Я собираюсь высечь из него Будду. Могу ли я это сделать?» Нань-чжуань ответил: «Да, можешь». «А могу ли я не делать этого?» — продолжал упасака Лю-кен. «Нет, ты не можешь сделать этого», — ответил Нань-чжуань.

Урок 4

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает шею партнера и наносит боковой удар правым коленом в его туловище. Защищающийся подставляет под бедро атакующей ноги свои ладони и проводит контратаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера (рис. 13, 14).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 1—3.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий повторно атакует прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и



Рис. 13, 14

контратакует прямым ударом левого кулака в живот атакующего (рис. 15, 16).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 15, 16

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 1—3.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** «Пай-лин и упасака Пан-юнь учились у Ма-цзу, преемника Нан-юэ. Однажды, когда они повстречались на дороге, Пай-лин заметил: «Наш дедушка по дзэн говорил: «Утверждая, что нечто является чем-то, человек теряет это всецело. Интересно, показывал ли он это кому-либо?» Упасака Пай-юнь ответил: «Да». «Кому?» — спросил монах. Мирянин указал пальцем на себя и сказал: «Вот этому человеку».

«Твои достижения, — сказал Пай-лини, — так прекрасны и глубоки, что даже Манджушри и Субхути не могут почтить тебя достойным образом».

Тогда мирянин сказал монаху: «Интересно, знает ли кто-нибудь, что имел в виду наш дедушка по дзэн». Монах не ответил, но надел свою соломенную шляпу и пошел прочь. «Постой!» — крикнул ему упасака Пан-юнь, но Пай-лин даже не повернул головы.

РАЗДЕЛ II

Разучить двойные технические действия, в которых присутствуют в качестве основных приемов удар ногой вперед и прямой удар правым кулаком в голову.

Урок 5

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные дейви против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи одноименным предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку ударом назад правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в го-

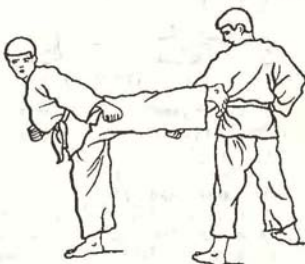


Рис. 17—19

леить одноименной ноги и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову атакующего (рис. 17—19).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 1—4.



Рис. 20, 21

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий повторно атакует прямым ударом правым кулаком в голову защищающегося (рис. 20—21).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 1—4.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды один монах спросил Шао-шаня: «Существует ли высказывание, которое не было бы ни истинным, ни ложным?» Шао-шань ответил: «В белом облаке не увидишь ни следа уродства».

Урок 6

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 270° влево и проводит повторную атаку ударом левой ногой в сторону. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз предплечьем в голень атакующей ноги партнера и наносит круговой удар вперед правой ногой ему в голову (рис. 22—24).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

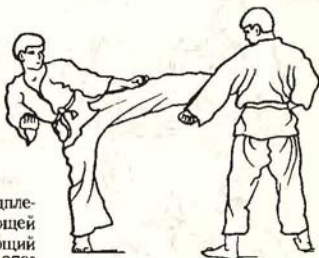


Рис. 22—24



Рис. 25, 26

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроке 5.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся слегка наклоняется вперед и делает шаг правой ногой назад. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову защищающегося (рис. 25, 26).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроке 5.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Тоу-цзы был приглашен на обед в известную столичную буддийскую семью. Глава семьи поставил перед монахом полный поднос травы. Тоу-цзы приложил кулаки ко лбу и оттопырил большие пальцы напоподобие рогов. Тогда ему принесли обычный обед. Позже один монах попросил То-цзы объяснить ему значение его странного поступка. «Авалокитешвара Бодхисаттва», — ответил Тоу-цзы.

Урок 7

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 360° влево и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы левой ноги. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит круговой удар вперед правой ногой в голову атакующего (рис. 27—29).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 5 и 6.



Рис. 27—29



Рис. 30, 31

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий повторно атакует прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся приседает под руку атакующего и проводит прямой удар правым кулаком в его голову (рис. 30, 31).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 5 и 6.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды, когда Юнь-мень читал проповедь монахам, он спросил у них: «Хотите ли вы познакомиться с древними патриархами?» Прежде, чем кто-либо успел ответить, он указал своей палкой над головами монахов, сказав: «Древние патриархи прыгают по вашим головам». Затем он спросил: «Хотите ли вы увидеть глаза древних патриархов?» Он указал на землю под ногами монахов и ответил сам: «Они все у вас под ногами». После короткой паузы он сказал, как будто про себя: «Я устроил пир в китайском храме, но этих голодных богов никогда не удовлетворишь».

Урок 8

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и повторно атакует круговым ударом назад левой ногой. Защищающийся приседает под удар атакующей ноги и проводит круговой удар вперед левой ногой в голову атакующего (рис. 32—34).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные



Рис. 32—34

технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 5—7.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар



правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и контратакует прямым ударом правым кулаком в голову атакующего (рис. 35, 36).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 5—7.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. Коан: У Юнь-чжу, китайского Мастера дзэн школы Сото, было много учеников. Один монах, прибывший



Рис. 35, 36

из Кореи, сказал ему: «Я реализовал в себе нечто такое, чего не могу описать словами». «Почему же так? — спросил Юнь-чжу. — Это должно быть не трудно». «Тогда сделайте это за меня», — ответил монах. Юнь-чжу сказал: «Корея, Корея!» — и прервал разговор. Позже один учитель дзэн школы Оки так прокомментировал этот случай: «Юнь-чжу совершенно не мог понять монаха. Их разделяло великое море, хотя они и жили в одном монастыре».

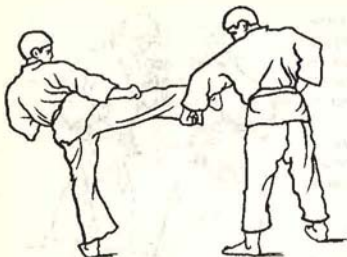
РАЗДЕЛ III

Разучить двойные комбинационные технические действия, в которых присутствуют в качестве основных приемов удар ногой в сторону и прямой удар левым кулаком в живот.

Урок 9

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед, ставит развернутую носком наружу левую стопу спереди скрестно своей правой стопой и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и повторно атакует ударом назад левой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° влево и контратакует ударом внешней части правого кулака в голову



атакующего (рис. 37—39).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 5—8.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар правым кулаком в голову партнера.



Защищающийся выполняет уклон влево. Атакующий повторно атакует прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и контратакует прямым ударом левым кулаком в живот атакующего (рис. 40, 41).



Рис. 37—39

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 5—8.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Цзуй-ень, думая, что он уже достиг чего-то в дзэне, совсем молодым монахом оставил монастырь Цзу-мина и отправился странствовать по Китаю. Когда он через много лет вернулся посетить монастырь, его старый учитель спросил: «Скажи мне, в чем суть буддизма?» Цзуй-ень ответил: «Если облако не висит над горой, свет луны бороздит волны озера». Цзу-мин гневно взглянул на своего бывшего ученика:

«Ты постарел. Твои волосы поседел, твои зубы поредел, а у тебя все еще такое представление о дзэне. Как можешь ты избежать рождения и смерти?» Слезы оросили лицо Цзуй-еня, и он низко склонил голову. Через несколько минут он спросил: «Скажите мне, пожалуйста, в чем суть буддизма?» «Если облако не висит над горой, — ответил учитель, — свет луны бороздит волны озера». Прежде, чем учитель кончил говорить, Цзуй-ень стал просветленным.



Рис. 40, 41

Урок 10



Рис. 42—44

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед, ставит развернутую носком наружу левую стопу спереди-скрестно своей правой стопы и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и повторно атакует ударом в сторону левой ногой. Защищающийся делает шаг левой ногой

назад и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем, затем поворачивается на 180° влево и имитирует удар назад левой ногой в спину атакующего (рис. 42—44).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроке 9.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий повторно атакует прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и одновременно контратакует прямым ударом левым кулаком в живот атакующего (рис. 45, 46).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроке 9.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.



Рис. 45, 46

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Губернатор одной из провинций спросил Юй-шаня: «Как я понял, все буддисты должны овладеть Ши́ла (принципами), Дхья́на (медитацией) и Праджня́ (мудростью). Следуешь ли ты принципам? Практикуешь ли медитацию? Достиг ли мудрости?» «Для чего бедному монаху столько лишнего?» — ответил Юй-шань. «Твое учение, должно быть, очень глубоко, — сказал губернатор, — но я не понимаю его». «Если ты хочешь вместить его, — продолжал Юй-шань, — ты должен взобраться на самую высокую гору и сесть на вершине или погрузиться в самое глубокое море и пройтись по дну. Если ты даже не можешь лечь спать, сняв бремя с ума, то как же ты можешь схватить и удержать мой дзэн?»

Урок 11

1. Разминка. *

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

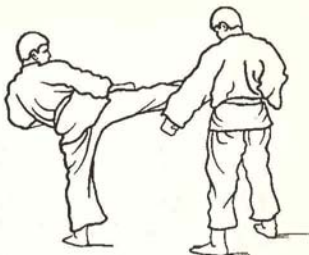
3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед, ставит развернутую носком наружу левую стопу спереди-скрестно своей правой стопы и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 270° влево и повторно атакует ударом по дуге внешней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, затем поворачивается на 180° влево и имитирует круговой удар назад левой ногой в голову атакующего (рис. 47—49).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 9—10.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.



Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой левый локтевой сгиб. Атакующий проводит

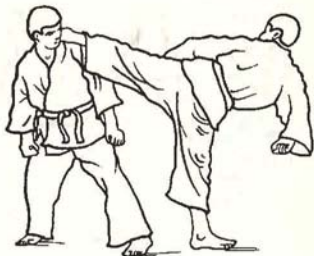


Рис. 47—49

повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и контратакует ударом левым кулаком в живот атакующего (рис. 50—52).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 9—10.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах вышел в комнату Чжао-чжоу совершить сандзэн, и нашел его сидящим с головой, покрытой одеждой. Монах попятился. «Брат, — сказал Чжао-чжоу, — не говори, что я не получил твой сандзэн».



Рис. 50—52

Урок 12

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед, ставит развернутую носком наружу левую стопу спереди-скрестно своей правой стопы и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и повторно атакует круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, ухо-

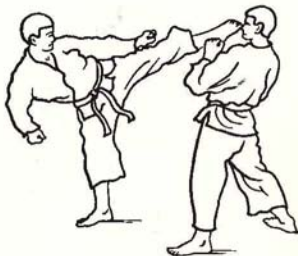


Рис. 53—55



дит от удара атакующей ноги, затем прыжком подставляет свою левую стопу к правой и выполняет правой ногой удар в сторону — в грудь атакующего (рис. 53—55).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 9—11.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и



Рис. 56—58

уклон вправо и контратакует прямым ударом левым кулаком в живот атакующего (рис. 56—58).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные атакующие действия против ударов руками, разученные на уроках 9 — 11.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Однажды, разговаривая со своими монахами, Сань-шэнь сказал: «Когда приходит ученик, я выхожу навстречу без намерения помочь ему». Его брат — Синь-хуа, услышал это замечание и сказал: «Когда приходит ученик, я не всегда выхожу ему навстречу, но если я все же выйду, я обязательно помогу ему».

РАЗДЕЛ IV

Разучить двойные комбинационные технические действия, в которых присутствуют в качестве основных приемов удар ногой назад и прямой удар правым кулаком в живот.

Урок 13

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий ставит свою левую стопу на носок сзади скрестно своей правой стопы и проводит удар назад правой ногой в область живота партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Ата-



кующий повторно атакует ударом назад левой ногой. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень разию-



Рис. 59—61

имеиной ноги партнера, затем быстро подставляет свою левую стопу к правой и имитирует удар ребром ладони по шее атакующего (рис. 59—61).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 9—12.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в живот партнера (рис. 62, 63).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные атакующие действия против ударов руками, разученные на уроках 9—12.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Чжиен-юань, Мастер, сидел за бумажной ширмой. Монах вошел для сандзэна, поднял ширму и встретил учителя словами: «Странно». Учитель пристально посмотрел на монаха и сказал: «Ты понимаешь?» «Нет, я не понимаю», — ответил монах. «До того, как в мире появились семь Будд, — сказал учитель, — было то же самое, что и сейчас. Почему ты не понимаешь?»

Позже монах упомянул об этом инциденте Ши-шуаню, учителю дзэн рода Дхармы, который похвалил Чжиен-юаня, сказав: «Брат Чжиен-юань подобен мастеру стрельбы из лука. Он никогда не выпускает стрелы, не поразив цель».



Рис. 62. 63

Урок 14



1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий ставит свою левую стопу на носок сзади скрестно своей правой стопы и проводит удар назад правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок



снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 90° влево и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в голень разноименной ноги партнера, поворачивается на 180° вле-



Рис. 64—66

во и проводит удар левой ногой назад в спину атакующего (рис. 64—66).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроке 13.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой правый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в живот партнера (рис. 67, 68).



Рис. 67, 68

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроке 13.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Пай-юнь, дзэиский Мастер династии Сун, написал стихотворение:

Где живут другие,
Я не живу.
Куда идут другие,
Я не иду.
Это не значит отвергать
Общение с другими;
Я только хочу сделать
Черное отличным от белого.

Урок 15

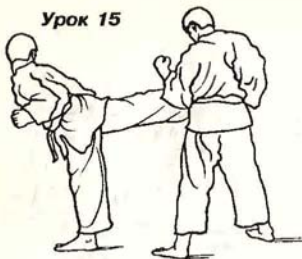


Рис. 69—71

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий ставит свою левую стопу на носок сзади скрестно своей правой стопы и проводит удар назад правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороны левой стопы в голову партнера. Защищающийся подтягивает свою левую стопу к правой, слегка отклоняется вправо-назад, выполняет верхний боковой блок опущенным левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера и контратакует его уда-

ром левым кулаком в спину атакующего (рис. 69—71).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов иогами, разученные на уроках 13—14.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в живот партнера (рис. 72, 73).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 13—14.

7. Совершенствовать удары руками и иогами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Та-цзу сказал своим монахам: «Братья, лучше проникнуть вглубь на один фут, чем распространяться о Дхарме на десять футов. Ваша внутренняя культура в один дюйм лучше, чем ваши проповеди в десять дюймов». Для того, чтобы уравновесить и внести ясность в это утверждение, Туи-шань сказал: «Я проповедую то, что я не могу медитировать, и медитирую то, что я не могу проповедовать».



Рис. 72, 73

Урок 16



Рис. 74—76

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий ставит свою левую стопу на носок сзади скрестно своей правой стопы и проводит удар назад правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся подтягивает свою левую стопу до положения боевой стойки и выполняет верхний боковой блок правой ладонью в голень атакующей ноги партнера, а левой подхватывает ее снизу, подсекает опорную ногу атакующего своей правой стопой и опрокидывает его на спину (рис. 74—76).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 13—15.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает уклон вправо и контратакует боковым ударом правым кулаком в голову партнера (рис. 77—79).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные атакующие действия против ударов руками, разученные на уроках 13—15.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.



Рис. 77—79

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Куй-шань сказал своим монахам: «Холодные дни зимы повторяются каждый год. Прошлый год был таким же холодным, как и этот, и в следующем году будет такая же холодная погода. Скажите мне, монахи, какие дни года повторяются». Ян-шань, старший ученик, подошел к учителю и стал так, что его правая рука накрывала лежащий на груди кулак левой руки. «Я знал, что ты не сможешь ответить на мой вопрос», — сказал Куй-шань, а затем повернулся к своему младшему ученику, Сян-еню: «Что скажешь ты?» «Я уверен, что смогу ответить на ваш вопрос», — сказал Сян-ень. Он подошел к учителю и стал, положив правую руку на кулак левой, лежащей на груди, как это сделал старший монах, но Куй-шань не обратил на него внимания. «Я рад, что старший не смог мне ответить», — заметил учитель.

РАЗДЕЛ V

Разучить двойные комбинационные технические действия, в которых присутствуют в качестве основных приемов удар по дуге внутренней частью стопы и боковой удар в голову кулаком левой руки.

Урок 17

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную ата-

ку ударом назад левой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° влево и контратакует круговым ударом назад левой ногой в голову атакующего (рис. 80—82). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 13—16.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой правый локтевой сгиб. Атакующий проводит по-



Рис. 80—82



вторную атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку партнера и контратакует его в голову боковым ударом правого кулака (рис. 83—85).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 13—16.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах увидел черепаху, ползущую по саду монастыря Та-суя, и спросил учителя: «У всех существ кости покрыты мясом и кожей. Почему же у этого существа мясо и кожа покрыты костями?» Мастер Та-суй снял один сандалий и накрыл им черепаху.



Рис. 83—85

Урок 18

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороны стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 270° влево и проводит повторную атаку ударом левой ногой в сторону в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° влево, опускается на правое колено и контратакует круговым ударом назад левой ногой в подколенный сгиб атакующего (рис. 86—88).

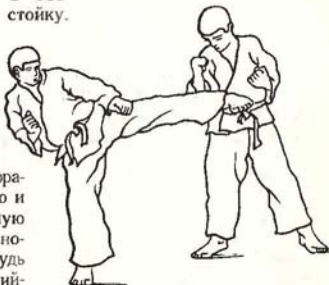


Рис. 86—88



Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроке 17.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и контратакует партнера в голову боковым ударом левого кулака (рис. 89—91).



Рис. 89—91

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

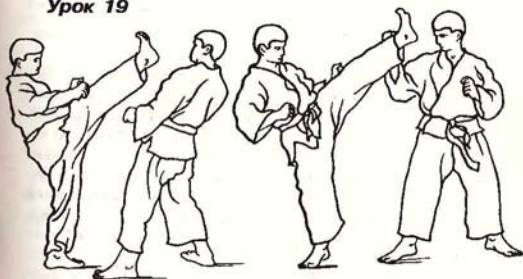
6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроке 17.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды, когда Линь-цзи сажал сосну в монастырском саду, его Мастер Хуан-по, проходя мимо, сказал: «Вокруг вашего монастыря такой хороший кустарник, зачем ты добавляешь еще и это дерево?» «По двум причинам, — отвечал Линь-цзи, — во-первых, чтобы украсить монастырь этим вечнозеленым растением, и во-вторых, чтобы дать приют монахам следующего поколения». Затем Линь-цзи трижды утрамбовал почву мотыгой для того, чтобы больше укрепить дерево. «Твое самоутверждение не по мне», — сказал Хуан-по. Линь-цзи не обратил внимания на своего учителя, пробормотав: «Все сделано», и опять трижды утрамбовал почву. «Благодаря тебе мое учение останется в мире», — сказал Хуан-по.

Урок 19



1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

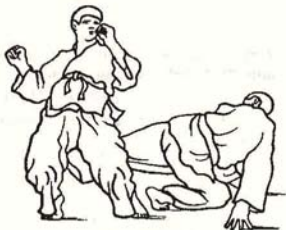


Рис. 92—94

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет средний блок снаружи правой ладонью в голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° влево, опускается на правое колено и контратакует круговым ударом назад левой ногой в подколенный сгиб атакующего (рис. 92—94).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 17—18.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся выполняет скользящий шаг назад правой ногой, одновременно слегка наклоняется вперед, уходит от удара и контратакует партнера боковым ударом левого кулака в голову (рис. 95—97).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 17—18.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Чжао-чжоу собирался посетить горный храм, когда старший монах написал стихотворение и дал его ему:

Какая голубая гора не является священным местом?

Зачем брать посох и отправляться в Цзин-лян?

Если золотой лев появляется в небесах,

Это отнюдь не доброе предзнаменование.

Прочитав это стихотворение, Чжао-чжоу спросил: «Что такое истинное око?» Монах ничего не ответил.



Урок 20

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.



Рис. 95—97

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правой ладонью в голень атакующей ноги партнера, затем поворачивается на 180° вправо, опускается на левое колено и контратакует круговым



ударом назад левой ногой в подколенный сгиб атакующего (рис. 98—100).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 17—19.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар снизу левым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья и контратакует партнера боковым ударом левого кулака в голову (рис. 101—103).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 98—100

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 17—19.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Во время посещения Куо своего мастера, Те-шаня, Куо спросил однажды: «Я полагаю, все старые мастера и мудрецы ушли куда-то. Не скажете ли вы, что с ними стало?» «Я не знаю, где они», — гласил ответ. Куо огорчился: «Я ожидал ответа, подобного скачущей лошади, а получил ответ, подобный ползущей черепахе». Те-шань остался безмолвным, как побежденный в споре. На следующий день Те-шань совершил купание и вошел в гостиную комнату, где Куо приготовил ему чай. Он похлопал монаха по плечу и спросил: «Как насчет коана, о котором ты вчера говорил?» «Ваш дзэн сегодня лучше», — ответил монах. Но Те-шань ничего не ответил как побежденный в споре.



Рис. 101—103

Общее задание на уроки 21—40

Для совершенствования ударов ногами в первой половине урока разучить следующие комбинационные технические действия.

I

1. Имитация кругового удара вперед одной ногой, затем — поворот на 180° и имитация удара назад другой ногой.

2. Имитация кругового удара вперед одной ногой, затем — поворот на 270° и имитация удара в сторону другой ногой.

3. Имитация кругового удара вперед одной ногой, затем — поворот на 180° и имитация удара по дуге внешней стороной стопы другой ногой.

4. Имитация кругового удара вперед одной ногой, затем — поворот на 180° и имитация кругового удара назад другой ногой.

II

1. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ногой, затем — поворот на 180° и имитация удара вперед другой ногой.

2. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ногой, затем — поворот на 180° и имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой.

3. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ногой, затем — поворот на 180° и имитация кругового удара вперед другой ногой.

4. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ногой, затем — поворот на 270° и имитация удара в сторону другой ногой.

III

1. Имитация кругового удара назад одной ногой, затем — поворот на 180° и имитация удара вперед другой ногой.

2. Имитация кругового удара назад одной ногой, затем — поворот на 180° и имитация удара по дуге внутренней частью стопы другой ногой.

3. Имитация кругового удара назад одной ногой, затем — поворот на 180° и имитация кругового удара вперед другой ногой.

4. Имитация кругового удара назад одной ногой, затем — поворот на 270° и имитация удара в сторону другой ногой.

IV

Повторить комбинационные технические действия ногами, предложенные в предыдущем общем задании. Выполнить по три повторения с каждой ноги во всех восьми комбинациях.

РАЗДЕЛ VI

Разучить двойные комбинационные технические действия, в которых присутствуют в качестве основных приемов круговой удар подъемом стопы в бедро и боковой удар правым кулаком в голову.

Урок 21

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед подъемом правой стопы в левое бедро партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги партнера свою левую ладонь. Атакующий проводит

повторную атаку прямым ударом левым кулаком в лицо партнера (рис. 104—105).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 104, 105

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 17—20.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Ата-



Рис. 106, 107

кующий проводит повторную атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера (рис. 106, 107).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 17—20.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Фень-ян сказал своим монахам, держа свой посох перед собой: «Кто в совершенстве понимает свой посох, может кончить свои странствия ради дзэн».

Урок 22

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит круговой удар вперед подъемом правой стопы в левое бедро партнера и проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в его голову (рис. 108, 109).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные тех-



Рис. 108, 109

нические действия против ударов ногами, разученные на уроке 21.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар снизу левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой правый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера (рис. 110, 111).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

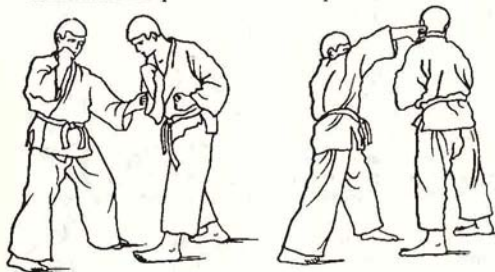


Рис. 110, 111

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроке 21.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Хорошо известного японского поэта спросили, как написать китайское стихотворение.

«Обычно китайское стихотворение состоит из четырех строк, — объяснил он. — Первая строка содержит начальную фазу, вторая — продолжение этой фазы, третья отворачивается от нее и начинает новую фазу, четвертая объединяет все три».

Это иллюстрирует популярная японская песенка:

«Две дочери торговца шелком жили в Киото.
Старшей было 20, младшей 18.
Солдат можно сразить мечом,
А эти девушки — своими глазами».

Урок 23

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед подъемом правой стопы в левое бедро партнера. Защищающийся отставляет свою правую ногу назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит круговой удар левой ногой назад в голову защищающегося (рис. 112, 113).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 21—22.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары ногами.



Рис. 112, 113

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом правым кулаком в лицо защищающегося (рис. 114—115).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 114, 115

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов кулаком, разученные на уроках 21—22.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Сю-фэнь пошел в лес со своим учеником Чжай-шэном рубить деревья. «Не останавливайся до тех пор, пока твой топор не срубит самую середину дерева», — предупредил Учитель. «Я срубил ее», — ответил ученик. «Старые мастера передавали учение из сердца в сердце, — продолжал Сю-фэнь, — а как с тобой насчет этого?» Чжай-шэнь бросил на землю топор, сказав: «Передано». Учитель поднял посох и ударил им своего любимого ученика.

Урок 24

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед подъемом правой стопы в левое бедро партнера. Защищающийся отставляет вправо свою левую ногу, поворачивается влево на 180° и проводит повторную атаку ударом назад правой ногой в живот атакующего (рис. 116—117).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 21—23.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся



Рис. 116, 117

блокирует левый локтевой сгиб партнера левой ладонью, захватывает его, тянет на себя и проводит боковой удар прямым кулаком в голову атакующего (рис. 118—120).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов кулаком, разученные на уроках 21—23.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды Нан-чжуань опоздал занять свое место в трапезной. Хуан-по, его ученик и главный монах, вместо своего собственного занял место мастера. Нан-чжуань вошел и сказал: «Это место принадлежит старейшему монаху этого монастыря. Сколько тебе лет в буддийском смысле?» «Мой возраст восходит ко времени доисторического Будды», — ответил Хуан-по. «Тогда ты мой внук, — сказал Нан-чжуань, — сойди». Хуан-по уступил место мастеру, но занял соседнее с ним.



Рис. 118—120

РАЗДЕЛ VII

Разучить двойные комбинационные технические действия, в которых присутствуют в качестве основных элементов круговой удар ногой вперед и удар снизу левым кулаком.

Урок 25

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается влево на 180° и проводит повторную атаку ударом назад левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера, затем наносит

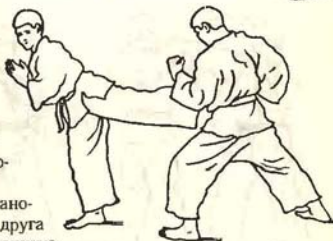


Рис. 121—123

круговой удар вперед в его голову (рис. 121—123).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 21—24.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий повторно атакует ударом снизу левым кулаком в подбородок защищающегося (рис. 124, 125).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 124, 125

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 21—24.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Три монаха: Сю-фэнь, Чжин-шань и Йень-тоу — встретились в саду храма. Сю-фэнь увидел ведро с водой и указал на него. Чжин-шань сказал: «Вода чиста и отражает образ Луны». «Нет, нет, — сказал Сю-фэнь, — это не вода, это не Луна». Йень-тоу перевернул ведро.

Урок 26

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается влево на 270° и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера и контратакует его ударом правого кулака по туловищу (рис. 126—128).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные техни-

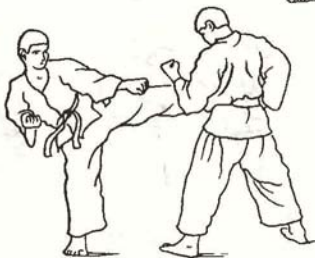


Рис. 126—128

ческие действия против ударов ногами, разученные на уроке 25.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу левым кулаком в подбородок защищающегося (рис. 129, 130).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

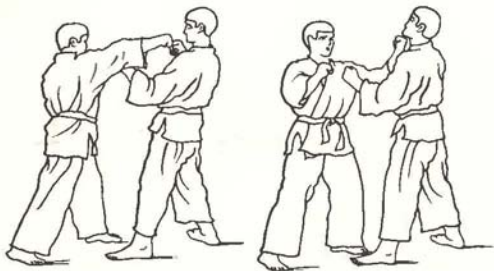


Рис. 129, 130

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроке 25.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Сю-фэнь, монах-повар в монастыре Тун-шаня, был всегда пунктуален в приготовлении утренней трапезы. Однажды Тун-шань спросил: «Как тебе удается так точно рассчитать время?» «Я наблюдаю за звездой и Лунной», — ответил Сю-фэнь. «А что ты делаешь, если туман или дождь?» — настаивал Тун-шаиь, но Сю-фэнь молчал.

Урок 27

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, поворачивается на 180° влево и контратакует партнера ударом правой ноги назад в грудь (рис. 131—133).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 25—26.

5. Разучить в паре с партнером новые комби-



Рис. 131—133



Рис. 134, 135

национные удары руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар правым кулаком в живот партнера. Защищающийся делает небольшой шаг правой ногой назад и наклоняется вперед. Атакующий повторно атакует

ударом снизу левым кулаком в подбородок защищающегося (рис. 134, 135).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов кулаком, разученные на уроках 25—26.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Ян-шань спросил

Куй-шаня: «Что вы будете делать, если на вас нахлынет миллион объектов?» Куй-шань ответил: «Зеленый предмет — не желтый. Длинная вещь — не короткая. Каждый объект творит свою судьбу. Зачем мне вмешиваться?» Ян-шань выразил свою признательность поклоном.

Урок 28

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, поворачивается на 180° вправо и контратакует партнера круговым ударом назад правой ногой назад в голову (рис. 136—138).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 25—27.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар снизу левым кулаком



Рис. 136—138

в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья, затем контратакует партнера ударом снизу левым кулаком в подбородок (рис. 139—141).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов кулаком, разученные на уроках 25—27.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан:* Монах спросил Лун-я: «Что получали старые Мастера, когда вступали в последнюю стадию?» «Они походили на воров, прокрадывающихся в пустой дом», — был ответ.



Рис. 139—141

РАЗДЕЛ VIII

Разучить двойные комбинационные технические действия, в которых присутствуют в качестве основных

элементов удар по дуге внешней частью стопы и боковой удар снизу правым кулаком.

Урок 29

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает шаг назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся голенью своей правой ноги отводит внутрь голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° вправо и контратакует его круговым ударом назад левой ногой в голову (рис. 142—144).



Рис. 142—144

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 25—28.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу левым кулаком в живот партнера. Защищающийся отбивает левым предплечьем в сторону запястье атакующей руки и контратакует партнера ударом снизу правым кулаком в подбородок (рис. 145—147).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов кулаком, разученные на уроках 25—28.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** После уединения, длившегося сто дней, Ян-шань встретил своего Учителя Куй-шаня. «Я не видел тебя здесь все лето, — сказал Куй-шань, — что ты делал?» «Я возделывал участок земли, — сказал Ян-шань, — и полу-



Рис. 145—147

чил корзинку проса». «Ты потратил время не зря», — заметил Куй-шань. «А что ты делал летом?» — спросил в свою очередь Ян-шань. Старый монах ответил: «Я ел один раз в день, в полдень, и спал несколько часов после полуночи». «Тогда и ты потратил время не зря», — отозвался Ян-шань и прикусил язык. «Ты должен иметь чувство собственного достоинства», — заметил Куй-шань.

Урок 30

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает шаг назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся

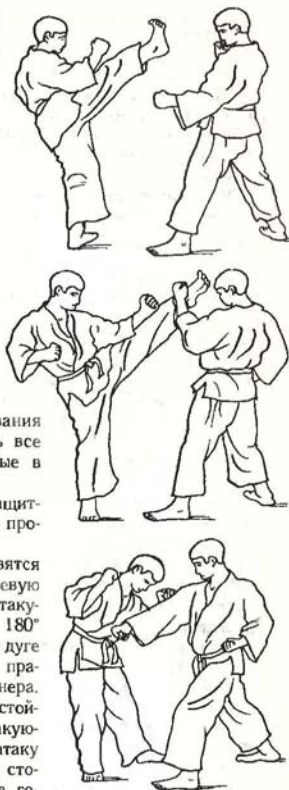


Рис. 148—150

левым предплечьем выполняет верхний боковой блок в голень атакующей ноги партнера и контратакует его прямым ударом правым кулаком в живот (рис. 148—150).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия против ударов ногами, разученные на уроке 29.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся



подставляет под удар одноименную ладонь. Атакующий повторно атакует ударом снизу правым кулаком в подбородок партнера (рис. 151, 152).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов кулаком, разученные на уроке 29.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Императору Тай-цзуну однажды ночью приснилось, что к нему явилось божество и посоветовало ему пробудить у себя стремление к Высшему Просветлению. Утром Его Величество спросил у своего официального священника: «Как я могу пробудить стремление к Высшему Просветлению?» Священник не проронил ни слова.



Рис. 151, 152

я могу пробудить стремление к Высшему Просветлению?» Священник не проронил ни слова.

Урок 31

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает шаг назад. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую ногу партнера и контратакует его ударом в сторону правой ногой по туловищу (рис. 153—155).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером техни-



Рис. 153—155



Рис. 156, 157

ческие действия против ударов ногами, разученные на уроках 29—30.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар снизу правым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит повторную атаку ударом сверху внешней стороной правого кулака в лицо партнера (рис. 156, 157).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов кулаком, разученные на уроках 29—30.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Мастер Куй-шань послал за казначеем; однако, когда казначей пришел, Куй-шань сказал: «Я звал казначея, а не тебя». Казначей не мог сказать ни слова. Затем Мастер позвал за главным монахом, но когда тот пришел, Куй-шань сказал: «Я посылаю за главным монахом, а не за тобой». Главный монах не мог сказать ни слова.

Урок 32

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает шаг назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар в сторону левой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет средний блок правым предплечьем снаружи в голень разноименной ноги партнера, затем поворачивается на 180° вправо, опускается на правое колено и проводит



Рис. 158—160

левой ногой круговой удар назад в подколенный сгиб левой ноги атакующего (рис. 158—160).



Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 29—31.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает на кулак атакующего свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу правым кулаком в подбородок партнера (рис. 161, 162).



Рис. 161, 162

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 29—31.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах спросил Фень-яна: «Если бы на десять тысяч миль вокруг на небе не было даже признака облака, что бы Вы сказали об этом?» «Я ударил бы небо своим посохом», — ответил Фень-ян. «Но чем виновато небо?» — заинтересовался монах. «Тем, что нет дождя, когда мы должны его иметь, и что нет благоприятной погоды, когда она нужна», — ответил Фень-ян.

РАЗДЕЛ IX

Разучить двойные комбинационные технические действия, в которых присутствуют в качестве основных элементов круговой удар назад и боковой удар левым кулаком по туловищу.

Урок 33

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под правой ногой партнера. Атакующий поворачивается на 360° вправо, возвращается в исходное положение, затем прыжком подставляет свою правую стопу к левой и проводит удар вперед левой ногой. Защищающийся делает шаг на-



Рис. 163—165



Рис. 166, 167

зад левой ногой, одновременно выполняет нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера и контратакует круговым ударом вперед левой ногой в область головы атакующего (рис. 163—165).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 29—32.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий

проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в живот партнера (рис. 166, 167).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 29—32.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды утром после беседы с монахами к Ю-шаню приблизился монах и сказал: «У меня есть одна проблема. Не решишь ли ты мне ее?» «Я решу ее во время следующей беседы», — ответил Ю-шань. Вечером, когда все монахи собрались в зале, Ю-шань громко объявил: «Монах, который сказал мне сегодня утром, что

у него есть проблема, пусть немедленно подойдет ко мне». Как только монах вышел вперед, чтобы предстать перед собравшимися, Мастер встал и грубо сказал: «Посмотрите, монахи, у этого парня есть проблема». Затем он оттолкнул монаха в сторону и возвратился в свою комнату, так и не проведя вечерней лекции.



Урок 34

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.



3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под ней. Атакующий поворачивается на 360° вправо, возвращается в исходное положение, затем прыжком подставляет свою правую стопу к левой и проводит удар в сторону левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет нижний блок



Рис. 168—170

изнутри опущенным вниз правым предплечьем, затем поворачивается влево на 180° и контратакует круговым ударом назад левой ногой в голову атакующего (рис. 168—170).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроке 33.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком по туловищу партнера (рис. 171, 172).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроке 33.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

Рис. 171, 172

9. **Коан:** Монах сказал Сю-фэню:

«Я понимаю, что человек на стадии Шравака видит свою природу Будды, как он видит луну ночью, а человек на стадии Бодхисаттвы видит свою природу Будды, как он видит солнце днем. Скажи мне, как ты видишь свою природу Будды?» Вместо ответа Сю-фэнь трижды ударил монаха своим посохом. Монах пошел к другому Учителю, Ень-тоу, и спросил его о том же. Ень-тоу трижды ударил монаха.

Урок 35

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под ней. Атакующий поворачивается на 360° вправо, возвращается в исходное положение, затем прыжком подставляет свою правую стопу к левой и проводит удар назад левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем, затем поворачивается влево на 180° , опускается на правое колено и контратакует круговым ударом назад левой ногой в подколенный сгиб атакующего (рис. 173—175).



Рис. 173—175

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 33—34.



5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар снизу правым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком по туловищу партнера (рис. 176, 177).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 33—34.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.



Рис. 176, 177

9. *Коан*: Ли-си, который тридцать лет жил на горе Тцу-Ху, написал поэму:

Тридцать лет я жил на горе Тцу-Ху.
Дважды в день я принимал простую пищу
для того, чтобы питать свое тело.
Я взбирался на горы и возвращался,
чтобы упражнять свое тело.
Никто из моих современников не выразил
мне одобрения, не признал меня.

Урок 36

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под правой ногой партнера. Атакующий прыжком подставляет свою правую стопу к левой и проводит круговой удар вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, выполняет двойной скрестный верхний блок руками в голень атакующей ноги партнера, поворачивается вправо на 180° и контратакует круговым ударом назад правой ногой в голову атакующего (рис. 178—180).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против



Рис. 178—180



ударов ногами, разученные на уроках 33—35.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и одновременно проводит боковой удар левым кулаком по туловищу атакующего (рис. 181—183).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 33—35.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Тао-ву пришел навестить больного брата — монаха Юнь-ея. «Где я могу снова увидеть тебя, ведь здесь останется только твой труп?» — спросил посетитель. «Я встречу тебя в том месте, где ничего не рождается и ничто не умирает», — ответил больной монах. Тао-



Рис. 181—183

ву не удовлетворился этим ответом и сказал: «То, что ты хотел сказать, — это то, что нет такого места, в котором ничто не рождается и ничто не умирает, и что мы не нуждаемся больше в том, чтобы видеть друг друга».

РАЗДЕЛ X

Разучить комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют удары ногами и руками, двойные комбинационные технические действия руками и боковой удар правым кулаком по туловищу.

Урок 37

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые атакующие действия, в которых используются комбинационные удары руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет



Рис. 184—186



свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается вправо на 180° и правой ногой наносит удар назад в живот партнера (рис. 184—186).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 33—36.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет свою левую ладонь под локтевой сгиб атакующей руки, захватывает ее, разворачивает партнера к себе левым боком и наносит удар правым кулаком по туловищу атакующего (рис. 187—189).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 187—189

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 33—36.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах спросил Сю-фэня: «Как можно достичь святости?» Сю-фэнь ответил: «Даже самый невинный младенец не сможет сделать этого». «Если он забудет себя, — снова спросил монах, — может ли он достичь святости?» «Он может сделать это тогда, когда она затронет его», — ответил Сю-фэнь. «Тогда, — продолжал монах, — что происходит с ним?» «Пчела никогда не возвращается в покинутый улей», — последовал ответ.

Урок 38

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.



Рис. 190—192

3. Разучить новые атакующие действия, в которых используются комбинационные удары руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом



левым кулаком в голову партнера. Защищающийся правой ладонью проводит средний блок снаружи на предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и правой ногой наносит круговой удар назад в голову партнера (рис. 190—192).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроке 37.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левой рукой наносит прямой удар в подбородок партнера. Защищающийся проводит правой ладонью средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера.



Рис. 193, 194

Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом правым кулаком по туловищу партнера (рис. 193, 194).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроке 37.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах спросил своего Мастера: «Что ты думаешь о монахе, который уходит из монастыря и никогда не возвращается?» Учитель сказал: «Он неблагодарный осел». Ученик снова спросил: «Что ты думаешь о монахе, который уходит из монастыря, но со временем возвращается?» Учитель сказал: «Он помнит добро».

Урок 39

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые атакующие действия, в которых используются комбинационные удары руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий повторно атакует прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера (рис. 195—197).



Рис. 195—197



Рис. 198—200

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 37—38.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся проводит верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на одноименное предплечье атакующей руки, захватывает ее, тянет на себя влево, а правым кулаком проводит боковой удар по туловищу партнера (рис. 198—200).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 37—38.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Хун-кьо Ши, учитель императора, позвал своего слугу: «Инь-хен!» Инь-хен ответил: «Да». Хун-кьо Ши, чтобы проверить своего ученика, повторил: «Инь-хен!» Инь-хен ответил: «Да». Тогда Хун-кьо Ши позвал в третий раз: «Инь-хен!» Инь-хен ответил: «Да». «Я должен наказать тебя за все это, — сказал Хун-кьо Ши, — но на самом деле ты должен наказать меня».

Урок 40

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые атакующие действия, в которых используются комбинационные удары руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий поворачивается на 180° вправо и правой ногой наносит удар в сторону по туловищу партнера (рис. 201—203).



Рис. 201—203



Рис. 204—206

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 37—39.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий повторно атакует прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и контратакует партнера боковым ударом правого кулака по туловищу (рис. 204—206).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные на уроках 37—39.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах спросил Сю-фэня: «Когда старый ручей Дзэн высохнет и в нем не останется ни капли воды.

что я смогу увидеть там?» Сю-фэнь ответил: «Существует бездонная вода, которую ты не сможешь увидеть». Монах снова спросил: «Как человек может пить эту воду?» Сю-фэнь ответил: «Он должен это делать не при помощи рта». Позднее монах пошел к Чао-чоу и пересказал ему этот диалог. Чао-чоу сказал: «Если нельзя пить воду ртом, то ее также нельзя пить через ноздри». Тогда монах повторил свой первый вопрос: «Когда старый ручей Дзэн высохнет, и в нем не останется ни капли воды, что я смогу увидеть там?» Чао-чоу ответил: «Вода станет горькой, как хинин». «Что станет с тем, кто выпьет эту воду?» — спросил монах. «Он поплатится жизнью», — был ответ.

Когда Сю-фэнь услышал о диалоге, он выразил благодарность Чао-чоу, сказав: «Чао-чоу — живой Будда. Я ие буду в будущем отвечать на вопросы». С этого времени он посылал новичков к Чао-чоу.

Нормативы приема экзамена на получение синего пояса

Экзамены принимаются в середине третьего года обучения. Ученики, успешно сдавшие экзамены, получают право носить синий пояс.

1. Разбивание досок размером 40х40 см и толщиной 43 см. На две доски отводится не более трех ударов; одну — ногой, другую — рукой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Выполнить без партнера все связки ногами, предложенные в общих заданиях на уроки 1—20 и на уроки 21—40.

3. Продемонстрировать технический комплекс «Текки I».

4. Провести 4 спарринга подряд по правилам лайт-контакта, меняя противников каждые 2 минуты.

5. Разучить технический комплекс № 9 «Текки I».

Технический комплекс № 9 «Текки I»

1. Встать в узкую фронтальную стойку, поставить стопы вместе, ладонь левой руки положить на ладонь

правой, стопу левой ноги поставить впереди скрестно стопе правой (позиции 1—3; см. с. 195—199).

2. Бедро согнутой в колене правой ноги поднять на уровень пояса, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно разогнуть в локте правую руку и имитировать удар в сторону внешней стороной раскрытой ладони правой руки, провести в нее удар левым локтем (позиции 4—6), затем согнутые в локтях обе руки отвести на правый бок, а основание кулака левой руки положить на развернутый пальцами вверх кулак правой руки (позиция 7).

3. Имитировать нижний блок предплечьем левой руки (позиция 8), затем — нижний боковой удар кулаком согнутой в локте правой руки (позиция 9).

4. Поставить правую ногу скрестно впереди левой (позиция 10), левую ногу согнуть в колене, перейти в широкую фронтальную стойку, при этом имитируя средний блок изнутри предплечьем правой руки (позиции 11, 12), затем одновременно имитировать нижний блок предплечьем правой руки и верхний блок с протяжкой на себя предплечьем левой руки (позиции 13, 14).

5. Поднять на уровень груди согнутую в локте правую руку и одновременно имитировать удар вперед внешней стороной кулака левой руки (позиция 15).

6. Повернуть голову, туловище и левую руку влево (позиция 16).

7. Резко согнуть в колене левую ногу так, чтобы голень развернулась параллельно полу, а подошва стопы была обращена вверх (позиция 17), резко вернуть ногу в исходное положение, одновременно повернуть туловище и предплечье левой руки вправо под углом 45° (позиция 18).

8. Выполнить те же действия в другую сторону (позиции 19, 20).

9. Повернуть голову влево, согнутые в локтях руки отвести на правый бок, основание кулака левой руки положить на развернутый пальцами вверх кулак правой руки (позиция 21) и имитировать удары кулаками влево таким образом, чтобы в конечной точке левая рука была выпрямлена в сторону на уровне плеча, а правая — согнута в локте на уровне левой руки (позиция 22).



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



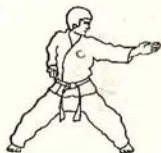
21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43

10. Скрестить руки на уровне груди, разогнуть в локте левую руку и имитировать удары в сторону внешней стороной раскрытой ладони левой руки; кулак правой руки развернуть пальцами вверх и отвести на уровень пояса (позиции 23, 24).

11. Провести удар локтем правой руки в ладонь левой руки (позиция 25), согнутые в локтях руки отвести на левый бок, основание кулака правой руки положить на развернутый пальцами вверх кулак левой руки (позиция 26), провести имитацию нижнего блока предплечьем правой руки (позиция 27) и имитацию удара кулаком согнутой в локте правой руки (позиция 28).

12. Поставить левую ногу скрестно впереди правой (позиция 29), бедро согнутой в колене правой ноги поднять на уровень пояса, резко поставить стопу правой ноги на пол, перейти в широкую фронтальную стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри предплечьем левой руки (позиции 30, 31).

13. Одновременно провести имитацию нижнего блока предплечьем левой руки и верхнего блока с протяжкой на себя предплечьем правой руки, поднять на уровень груди согнутую в локте левую руку и имитировать удар вперед внешней стороной кулака правой руки (позиции 32—34).

14. Повернуть голову вправо, резко согнуть в колене правую ногу таким образом, чтобы ее голень развернулась параллельно полу, а подошва стопы была обращена вверх (позиция 35), резко вернуть ногу в исходное положение, повернуть туловище и предплечье правой руки вправо под углом 45° (позиция 36).

15. Развернуть голову влево, резко согнуть в колене левую ногу таким образом, чтобы голень развернулась параллельно полу, а подошва стопы была обращена вверх, согнутые в локтях руки отвести вправо, резко вернуть ногу в исходное положение, одновременно повернуть туловище и предплечье левой руки влево под углом 45° (позиции 37—39).

16. Повернуть голову вправо, согнутые в локтях руки отвести на левый бок, основание кулака правой руки по-

вернуть на развернутый пальцами вверх кулак левой руки (позиция 40) и провести имитацию удара кулаками вправо таким образом, чтобы в конечной точке правая рука была выпрямлена на уровне плеча, а левая — согнута в локте на уровне правой (позиция 41).

17. Поставить стопы вместе, ладонь правой руки положить на ладонь левой, перейти в узкую фронтальную стойку (позиции 42, 43).

ТРОЙНЫЕ ПОПЕРЕМЕННЫЕ УДАРЫ НОГАМИ И РУКАМИ

Общее задание на уроки 41—60

I

1. Имитация удара вперед одной ногой, поворот на 90° , имитация удара в сторону другой ногой, поворот еще на 90° , имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара вперед одной ногой, имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° , имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара вперед одной ногой, имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара вперед одной ногой, имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

II

1. Имитация удара в сторону одной ногой, имитация удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 180° , имитация удара в сторону другой ногой, поворот на 270° , имитация удара в сторону ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 90° , имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 90° , имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

III

1. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 180° , имитация удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

IV

1. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, имитация удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, имитация удара в сторону другой ногой,

поворот на 180°, имитация удара в сторону ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180°, имитация удара по дуге внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180°, имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

Выполнить по три повторения с каждой ноги во всех четырех комбинациях.

V

Разучить технический комплекс «Бассай-дай».

РАЗДЕЛ XI

Разучить технические действия, в которых в качестве основных приемов присутствуют удар коленом и прямой удар левым кулаком в голову.

Урок 41

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить бросок выведением из равновесия захватом шеи обеими руками после удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий захватывает обеими руками шею партнера и наносит прямой удар левым коленом вперед. Защищающийся выполняет нижний скрестный блок предплечьями в бедро атакую-

щей ноги партнера. Атакующий круговым движением ноги ставит левую стопу сзади своей правой, поворачивается на 180° влево, скручивает туловище партнера и опрокидывает его на спину (рис. 207, 208).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

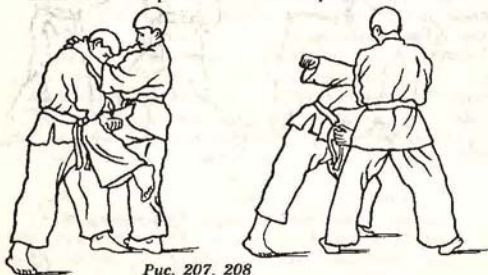


Рис. 207, 208

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия руками, разученные на уроках 37—40.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку ударом правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера (рис. 209—211).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 37—40.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Тунг-шань, Мастер Дзэн, сказал: «Трипитака — полное собрание буддийских писаний — может быть выражена одним этим письмом». Па-юнь, другой Мастер, проил-



люстрировал слова Тунг-шаня
таким стихотворением:

Каждый штрих письма ясен,
и нет нужды объяснять его,
Будда пытался написать его,
затратив на это

много времени.

Почему бы не поручить
эту работу Мастеру Вангу,
мастеру каллиграфии,
Его умелая рука хорошо
справится со всеми
требованиями.



Рис. 209—211

Урок 42

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить бросок через ногу назад захватом одноименного бедра партнера снаружи в качестве защиты от удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками шею партнера и наносит удар вперед правым коленом в живот парт-



люстрировал слова Тунг-шаня
таким стихотворением:

Каждый штрих письма ясеи,
и нет нужды объяснять его,
Будда пытался написать его,
затратив на это

много времени.

Почему бы не поручить
эту работу Мастеру Вангу,
мастеру каллиграфии,
Его умелая рука хорошо
справится со всеми
требованиями.



Рис. 209—211

Урок 42

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить бросок через ногу назад захватом одноименного бедра партнера снаружи в качестве защиты от удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками шею партнера и наносит удар вперед правым коленом в живот парт-



Рис. 217—219

ками шею партнера и наносит боковой удар правым коленом по туловищу партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью нижний блок изнутри в бедро атакующей ноги партнера и подхватывает его снизу на свой левый локтевой сгиб, затем зашагивает правой ногой за левую ногу партнера и толчком рук опрокидывает его на спину через свое правое бедро (рис. 217—219).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 41—42.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и проводит средний блок снаружи правой ладонью в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом внешней стороной правого кулака в голову партнера (рис. 220—222).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 41—42.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах спросил Суан-ша: «Когда старые Мастера проповедовали Дхарму без слов или с молоточком, или с опахалом от москитов, выражали ли они конечную истину Дзэн?» Суан-ша ответил: «Нет». «Тогда, — продолжал монах, — что же они показывали?» Суан-ша поднял свое опахало от москитов. Монах спросил: «Что же такое конечная истина Дзэн?» «Подожди, пока ты добьешься реализации», — ответил Суан-ша.



Урок 44

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить бросок в сторону захватом разноименного бедра партнера снизу в качестве защиты от удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками



Рис. 220—222

нера. Защищающийся выполняет нижний блок снаружи опущенным предплечьем левой руки и перехватывает бедро атакующего своей правой рукой, затем делает шаг вперед в сторону левой ногой, а своей правой стопой зашагивает за левую стопу партнера, толкает его назад и опрокидывает на спину через свое левое бедро (рис. 212, 213).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

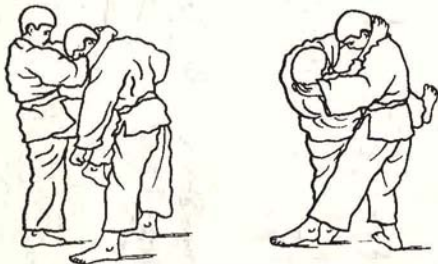


Рис. 212, 213

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 41.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой правый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера (рис. 214—216).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 41.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Ши-шуань жил на Южной горе, а Куан-хи — на Северной горе. Однажды монах из Северного монастыря пришел в Южный к Ши-шуаню. Мастер сказал ему: «Мой южный монастырь не выше по сравнению с монастырем на севере». Монах не знал, что сказать, и промолчал. Когда монах вернулся к Куанг-хи и рассказал ему о том, что говорил Ши-шуань, Куанг-хи заметил: «Ты бы сказал ему, что я готов войти в Нирвану почти каждый день».

Урок 43

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить бросок через ногу назад захватом разноименного бедра партнера в качестве защиты от удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими ру-



Рис. 214—216



Рис. 217—219

ками шею партнера и наносит боковой удар правым коленом по туловищу партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью нижний блок изнутри в бедро атакующей ноги партнера и подхватывает его снизу на свой левый локтевой сгиб, затем зашагивает правой ногой за левую ногу партнера и толчком рук опрокидывает его на спину через свое правое бедро (рис. 217—219).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 41—42.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и проводит средний блок снаружи правой ладонью в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом внешней стороной правого кулака в голову партнера (рис. 220—222).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 41—42.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах спросил Суан-ша: «Когда старые Мастера проповедовали Дхарму без слов или с молоточком, или с опахалом от moskitov, выражали ли они конечную истину Дзэн?» Суан-ша ответил: «Нет». «Тогда, — продолжал монах, — что же они показывали?» Суан-ша поднял свое опахало от moskitov. Монах спросил: «Что же такое конечная истина Дзэн?» «Подожди, пока ты добьешься реализации», — ответил Суан-ша.



Урок 44

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить бросок в сторону захватом разноименного бедра партнера снизу в качестве защиты от удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками



Рис. 220—222

шею партнера и наносит удар вперед правым коленом в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний скрестный блок обоими предплечьями, подхватывает снизу бедро атакующей ноги на свой левый локтевой сгиб, а правой рукой захватывает разноименный рукав атакующего, зашагивает левой ногой за одноименную ногу партнера и толчком обеих рук опрокидывает его на левый бок (рис. 223, 224).



Рис. 223, 224

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 41—43.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в туловище партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом внешней стороной правого кулака в голову партнера (рис. 225—227).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия руками, разученные на уроках 41—43.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

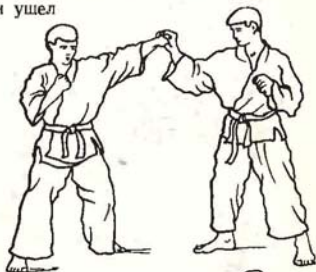
8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коак:** Монах пришел к Нан-хуаню, стал перед ним и сложил руки на груди. Нан-хуань сказал: «Ты слишком мирянин». Тогда монах сложил руки ладонь к ладони. «Ты чересчур монах», — сказал Нан-хуань. Монах не проронил ни слова. Когда другой Учитель услышал об этом, он сказал своим монахам: «Будь я монахом, я освободил бы свои руки и ушел прочь».



РАЗДЕЛ XII

Разучить тройные комбинационные технические действия, в которых в качестве основных приемов присутствуют удар ногой вперед и прямой удар правым кулаком в голову.



Урок 45

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую



Рис. 225—227



Рис. 228—230

левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается влево на 90° и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок снаружи левым предплечьем в голень одноименной ноги партнера. Атакующий поворачивается на 45° вправо и проводит третью атаку ударом назад правой ногой в грудь защищающегося (рис. 228—230).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 41—44.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в го-



лову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом правым кулаком в лицо партнера (рис. 231—233).



Рис. 231—233

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 41—44.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Ю-ти, премьер, спросил мастера Тао-тунга: «Кто такой будда?» Мастер резко окликнул: «Ваше Величество!» «Да», — наивно ответил премьер. Тогда Мастер спросил: «Что еще вы ищете?»

Урок 46

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Рис. 234—236

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно выполняет блок опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом назад правой ногой в грудь защищающегося (рис. 234—236).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 45.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свой левый локоть. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом правым кулаком в голову партнера (рис. 237—240).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 45.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Старый монах нарисовал китайскую идеограмму разума на воротах, окне и стене своего маленького дома. Фа-ень счел это неверным и исправил со словами: «Ворота должны иметь обозначение для ворот, а окно и стена также должны иметь свое обозначение». Суэи-ху сказал: «Ворота не нуждаются в обозначении, так же, как не нуждаются в этом обозначении окно и стена».



Рис. 237—240

Урок 47

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.



3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий повторно атакует ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ногой в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 241—243).



Рис. 241—243

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 45—46.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правым кулаком наносит удар в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку ударом левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом правым кулаком в лицо партнера (рис. 244—246).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 45, 46.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Один монах спросил Касана, старого мастера китайского Дзэн, о том, каково состояние подлинно просветленного человека. Касан ответил: «Барабан бьет». Монах снова спросил: «В чем истинное учение Будды?» — «Бить в барабан». Тогда монах спросил еще: «Я не стану спрашивать о фразе «сам ум и есть Будда», — но спрошу, что такое: «нет ума — нет Будды»? Касан ответил: «Удары барабана». Монах все еще продолжал спрашивать: «Когда



Рис. 244—246

придет некто, превосходный человек, как вы встречаете его?» «Бьем в барабан», — ответил Касан.

Урок 48

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.



3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий повторно атакует круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной стопы



Рис. 247—249

правой ноги в голову защищающегося (рис. 247—249).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 45—47.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правым кулаком наносит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом правым кулаком в лицо партнера (рис. 250—252).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 45—47.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. Коан: Однажды Тя-чуань, принимая у себя в гостях ученика Пао-фу, задал ему



Рис. 250—252

вопрос: «Как ваш Учитель учит вас буддизму?» «Наш Учитель, — ответил монах, — говорит нам, чтобы мы закрыли глаза, дабы не увидеть дуриого, закрыли уши, дабы дуриое не слышать, приостановили умственную деятельность, чтобы не формулировать ложных идей». Тя-чуань сказал: «Я не прошу тебя закрыть глаза, ибо ты ничего не увидишь, я не прошу тебя заткнуть уши, ибо ты ничего не услышишь, я не прошу тебя прекратить умственную деятельность, ибо ты не сумеешь сформулировать вообще никакой идеи».

РАЗДЕЛ XIII

Разучить тройные комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют удар иогой в сторону и прямой удар левым кулаком в живот.

Урок 49

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов иогами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой иогой и наносит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий поворачивается на 90° влево и проводит третью атаку ударом правой ногой назад в

грудь защищающегося (рис. 253—255).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия иогами, разученные на уроках 45—48.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом левым кулаком в живот партнера (рис. 256—258).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 45—48.

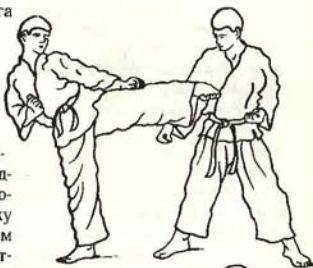


Рис. 253—255



7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан:* Цзюань-ша послал монаха к своему старому Учителю, чтобы тот приветствовал последнего от его имени. Цзяо-фэнь собрал своих монахов и в их присутствии распечатал послание Цзюань-ша. В конверте не оказалось ничего, кроме трех чистых листов бумаги.



Рис. 256—258

Цзяо-фэнь показал их монахам со словами: «Вы понимаете?» Ответа не последовало, и Цзяо-фэнь продолжал: «Мой беспутиый сын пишет как раз о том, о чем я и предполагал». Когда посланец возвратился к Цзюань-ша, он рассказал ему о том, что произошло в монастыре Цзяо-фэня. «Старик выжил из ума», — сказал Цзюань-ша.

Урок 50

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и наносит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в голень разноименной ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом в сторону правой ногой назад в грудь защищающегося (рис. 259—261).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 49.



Рис. 259—261

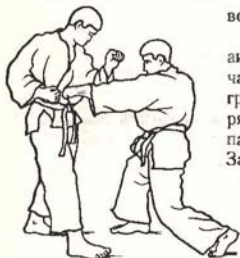


Рис. 262—264

5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку ударом левым кулаком в живот партнера (рис. 262—264).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 49.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Когда Мастер И-чуань занял свое место, чтобы начать проповедовать Дхарму, из группы слушателей вышел мирянин и стал прогуливаться с запада на восток у ворот храма. Затем монах демонстрировал свой Дзэн, прогуливаясь с запада на восток. «Мирянин понимает Дзэн, — сказал И-чуань, — а монах не понимает». Мирянин подошел к И-чуань со словами: «Благодарю за

хвалу», но прежде, чем он успел договорить, Мастер ударил его палкой и затем спросил: «Может ли кто-нибудь сделать вывод из этого коана?» Никто не ответил. «Тогда, — сказал Мастер, — я это сделаю сам». Он бросил свой посох и ушел в свою комнату.



Урок 51

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и наносит правой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 90° вправо и проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся



Рис. 265—267



отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит третью атаку ударом внешней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося (рис. 265—267).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 49—50.



5. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Рис. 268—270

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свое левое предплечье. Атакующий проводит третью

атаку прямым ударом левым кулаком в живот партнера (рис. 268—270).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 49—50.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Однажды Пао-фу сказал своим монахам: «Когда некто проходил позади храма, он встретил Чжу-аня и Ли, но не видел их перед храмом. Почему? Какую из дорог ему полезнее избрать?» Один из монахов сказал: «Возможно, у него что-то не в порядке со зрением. Какая может быть польза, если ничего не видишь?» Мастер выругал монаха: «Глупец! С храмом всегда так». Монах сказал: «Если бы это был не храм, следовало что-то увидеть». Мастер ответил: «Я говорю о храме и более ни о чем».

Урок 52

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и наносит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 90° вправо и проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку круговым ударом назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 271—273).



Рис. 271—273

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 49—51.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон влево. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом левым кулаком в живот партнера (рис. 274—276).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 49—51.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.



8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Монах спросил Ха-йеня: «Как человек посвященный (знающий, понимающий, просветленный) возвращается в мир иллюзий?» Мастер ответил: «Разбитое зеркало никогда не останется таким же гладким. Сорванный цветок никогда не возвратится на ветвь».



Рис. 274—276

РАЗДЕЛ XIV

Разучить тройные комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют удар ногой назад и прямой удар правым кулаком в живот.

Урок 53

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Рис. 277—279

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий ставит свою левую стопу на носок сзади скрестно своей правой и наносит удар назад правой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой. Атакующий проводит третью атаку круговым ударом назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 277—279).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 49—52.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся выполняет ук-

лон вправо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон влево. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом правым кулаком в живот партнера (рис. 280—282).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 49—52.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Тан-ся пришел к Ю-чуаню, а тот в это время спал. «Дома ли твой Учитель?» — Спросил Тан-ся у находившегося там ученика. «Да, дома, но он никого не хочет видеть», — ответил монах. «Вы глубоко проникли в его мысли», — сказал Тан-ся. «Это не важно, даже если явится сам Будда, мой Учитель и его не захочет видеть». «Ты, конечно, хороший ученик. Твой Учитель может гордиться тобой», — с этими словами Тан-ся покинул храм. Когда Ю-чуань проснулся, монах повторил ему диалог. Учитель ударил монаха палкой и прогнал его из храма.



Рис. 280—282

Урок 54

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

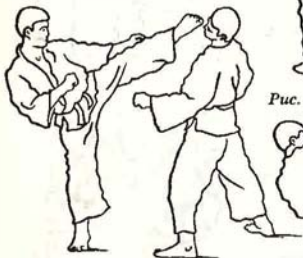


Рис. 283—285



3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий ставит свою левую стопу на носок сзади скрестно своей правой и наносит удар назад правой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой. Атакующий поворачивается на 270° вправо и проводит третью атаку круговым ударом назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 283—285).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 53.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон влево. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой левый локтевой сгиб. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом правым кулаком в живот партнера (рис. 286—288).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 53.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Когда Му-чу, идя по дороге, поравнялся с шедшим мимо него монахом, он окликнул его: «Почтенный господин!» Монах обернулся. «Болван», — заметил Му-чу, и каждый пошел своей дорогой.

Этот анекдот был записан несколькими монахами и много лет спустя подвергся крити-



Рис. 286—288

ке со стороны некоего Цзю-ту, который говорил: «Глупый Му-чу не прав. Разве монах не обернулся? С какой стати он назвал его болваном?»

Позже Ю-тань, комментируя эту критику, сказал так: «Глупый Цзю-ту ошибался. Разве монах не обернулся? Отчего же не назвать его болваном?»



Урок 55

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий ставит свою левую стопу на носок сзади скрестно своей правой и наносит удар назад правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит повторную атаку ударом



Рис. 289—291

по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 45° вправо и проводит третью атаку ударом назад правой ногой в грудь защищающегося (рис. 289—291).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 53—54.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой правый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом правым кулаком в живот партнера (рис. 292—294).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 53—54.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.



Рис. 292—294

9. **Коан:** Когда монахи приходят получить инструкции в Дзэн или приходят с вопросами к Лю-цзы, последний поворачивается к ним спиной и смотрит в стену. На-чень, его брат-монах, подверг этот метод критике: «Я говорю, чтобы монахи переносились во времена, когда Будда еще не был рожден в мире, и немногие из них еще по-настоящему понимают мой Дзэн.

Простое сидение лицом к стене не принесет монахам пользы».

Урок 56

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий ставит свою левую стопу на носок сзади скрестно своей правой и наносит удар назад правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги парт-



Рис. 295—297

иера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит повторную атаку ударом вперед левой ногой в промежность партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи левым предплечьем в голень одноименной ноги. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося (рис. 295—297).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 53—55.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой левый локтевой сгиб. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом правым кулаком в живот партнера (рис. 298—300).



Рис. 298—300

Выполнить 10 раз и помеяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 53—55.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Линь-чи однажды сказал своим ученикам-монахам, что безымянный человек живет мясом и кровью, входя и выходя из людей через отверстия на их лицах. Тот, кто не был свидетелем этого, убедился в этом сию минуту.

Один из монахов встал и спросил: «Кто этот безымянный человек?» Линь-чи вдруг схватил монаха за шиворот и воскликнул: «Говори! Говори!»

Монах на мгновение потерял дар речи, и Линь-чи шлепнул его. «Этот безымянный никуда не годится», — сказал он.

РАЗДЕЛ XV

Разучить тройные комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют удар по дуге внутренней стороной стопы и боковой удар в голову кулаком левой руки.

Урок 57

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий внутренней стороной стопы правой ноги наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий ставит правую

стопу впереди левой и проводит повторную атаку ударом вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок опущенным правым предплечьем в голень одноименной ноги. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом назад правой ногой в грудь защищающегося (рис. 301—303).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 53—56.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом левым кулаком в го-



Рис. 301—303



Рис. 304—306

лову партнера (рис. 304—306).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 53—56.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды корейцы попросили одного художника в Ше-кьние (Китай) сделать деревянную статую Авалокитешвары в полный рост.

Работа была закончена, статуя перевезена в гавань для погрузки на корабль, и тут она будто приросла к берегу и сдвинуть ее с места не было никаких человеческих сил. После переговоров между корейцами и китайцами было решено оставить статую в Китае. Тогда статуя приобрела свой нормальный вес и позднее была освящена в храме Минг-чань.

Какой-то человек пришел засвидетельствовать свое почтение (поклонение) статуе и сказал: «В сутре мы читаем, что Авалокитешвара обладает чудесной силой, и во всех десяти (землях) сторонах нет места, где бы он не явил себя. Почему же священная статуя отказалась плыть в Корею?»

Урок 58

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

Атакующий внутренней стороной стопы правой ноги наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий ставит правую стопу впереди левой, поворачивается на 90° вправо и проводит повторную атаку ударом левой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом в сторону правой ногой в грудь защищающегося (рис. 307—309).



Рис. 307—309



Рис. 310—312

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 57.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся приседает под рукой партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера (рис. 310—312).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 57.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Ву-неб (национальный учитель) сказал: «Если кто воображает, что знает что-либо о святых или посредственностях, то хоть эти фантазии материя тонкая и деликатная, она прочна достаточно, чтобы столкнуть его вниз на уровень животного».

Урок 59

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий внутренней стороной стопы правой ноги наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий ставит правую стопу впереди левой и проводит повторную атаку круговым ударом левой ногой вперед в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку круговым ударом назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 313—315).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

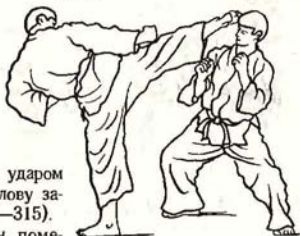


Рис. 313—315



4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 57, 58.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу левым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера (рис. 316—318).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 57, 58.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды в монастыре Или-чуаня монах-повар принимал у себя в гостях монаха-садовника.

Когда они сидели за столом, раздавалось птичье пение. Только оно смолкло, садовник постучал пальцем по ручке кресла. Птица запела снова и опять замолчала. Садовник постучал еще, но пение не возобновилось. «Понял?» — спросил монах. «Нет, — ответил повар, — не понял». Садовник в третий раз постучал по креслу.



Рис. 316—318

Урок 60

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий внутренней стороной стопы правой ноги наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий ставит правую стопу впереди левой и проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ногой в сторону в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося (рис. 319—321).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 57—59.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.



Рис. 319—321



Рис. 322—324

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий повторно атакует прямым ударом правым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера (рис. 322—324).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 57—59.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бон.

9. **Коан:** Жил когда-то Юань-мэнь в храме, который люди называли «Часовней Священных Деревьев».

Как-то утром пришел к нему чиновник (из департамента) и спросил: «Ну как? Священные плоды уже созрели?»

«Ни один из этих плодов никем, никогда и ни разу не был назван зеленым», — ответил Юань-мэнь.

Общее задание на уроки 61—80

Для совершенствования ударов ногами выполнить в первой половине урока все предложенные комбинационные технические действия.

I

1. Имитация кругового удара вперед одной ногой, имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° и имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация кругового удара вперед одной ногой, имитация удара вперед другой ногой, поворот на 270° и имитация удара в сторону ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация кругового удара вперед одной ногой, поворот на 90° и имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 90° и имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация кругового удара вперед одной ногой, имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° и имитация удара по дуге ногой, с которой начиналась комбинация.

II

1. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ноги, поворот на 360° и имитация удара вперед другой ногой, поворот на 180° и имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ноги, поворот на 360° и имитация удара вперед внутренней стороной стопы другой ноги, поворот на 270° и имитация удара в сторону ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ноги, поворот на 360° и имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° и имитация удара по дуге внешней стороной стопы ноги, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ноги, поворот на 360° и имитация удара по дуге внешней стороной стопы другой ноги, поворот на 360° и имитация кругового удара назад ногой, с которой началась комбинация.

III

1. Имитация кругового удара назад одной ногой, поворот на 360° и имитация удара вперед другой ногой, поворот на 180° и имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация кругового удара назад одной ногой, поворот на 360° и имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ноги, поворот на 270° и имитация удара в сторону ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация кругового удара назад одной ногой, поворот на 360° и имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 360° и имитация удара по дуге внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация кругового удара назад одной ногой, поворот на 360° и имитация удара по дуге внешней стороной стопы другой ноги, поворот на 360° и имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

Выше предложенные комбинационные технические действия повторять по три раза с каждой ноги.

РАЗДЕЛ XVI

Разучить тройные комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют круговой удар вперед подъемом стопы в бедро и боковой удар правым кулаком в голову.

Урок 61

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве защиты от кругового удара подъемом стопы в бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий подъемом правой стопы наносит круговой удар в левое бедро партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает небольшой скользящий шаг назад, поворачивается на 180° вправо, одновременно опускается на левое колено, упирается ладонями в пол, проводит круговой удар назад правой ногой в подколенные сгибы атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 325, 326).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 57—60.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой рукой наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар свою одноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку партнера. Атакующий прово-



Рис. 325, 326



Рис. 327—329

дит третью атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера (рис. 327—329).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 57—60.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды к Нань-шуаню, который жил в горах в маленькой хижине, пришел незнакомец. Нань-шуань как раз собирался идти работать в поле. Нань-шуань поздоровался с ним и сказал: «Входи и чувствуй себя как дома. Приготовь себе что-нибудь поесть и принеси, что останется, мне в поле».

Нань-шуань работал, не жалея сил, в поле до самого вечера и пришел домой усталый и голодный. Пришелец приготовил еду, съел все, что оставалось в хижине съедобного, выбросил и перебил всю кухонную утварь.

Нань-шуань застал его мирно спящим в пустой хижине, но, когда он лег рядом с незнакомцем, вытянув усталые члены, тот вскочил и убежал.

Много лет спустя, рассказывая этот анекдот своим ученикам, Нань-шуань сказал: «Хороший это был монах, я и теперь скучаю о нем».

Урок 62

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить бросок через ногу назад в качестве защиты от кругового удара вперед подъемом стопы в бедро.



Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий подъемом правой стопы наносит круговой удар вперед в левое бедро партнера. Защищающийся правой рукой захватывает правую ногу атакующего, зашагивает левой ногой за его правую ногу, толкает его левой ладонью в грудь и опрокидывает на спину (рис. 330, 331).



Рис. 330, 331

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 61.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой рукой наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью

атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера (рис. 332—334).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 61.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Некоторое время Ие-шуань не проводил занятий (не читал лекций) со своими учениками. Наконец старший монах пришел к нему и сказал: «Монахи скучают без ваших лекций». «Тогда звони в колокольчик», — сказал Ие-шуань. Когда все монахи собрались в лекционном зале, Ие-шуань, не произнося ни слова, вернулся в свою комнату. Старший монах последовал за ним: «Вы же сказали, что будет лекция. Почему же вы не проводите ее?» «Лекции по сутре должны читать специалисты по сутре, лекции по шастре — специалисты по шастре. О чем тревожится этот монах?» — был ответ.



Рис. 332—334

Урок 63

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве защиты от кругового удара вперед подъемом стопы в бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий подъемом правой стопы наносит круговой удар вперед в левое бедро партнера. Защищающийся отставляет левую ногу назад, поворачивается на 180° влево и проводит левой ногой круговой удар назад в голову партнера (рис. 335, 336).



Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 61, 62.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левой рукой наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся отклоняется вправо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом правым кулаком в голо-



Рис. 335, 336



ву партнера (рис. 337—339).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 61, 62.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.



Рис. 337—339

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Чинь-чуань спросил вновь прибывшего монаха, откуда он пришел. Монах ответил: «Из монастыря, что у Трех гор». Чинь-чуань тогда спросил: «Где было место твоего последнего уединения?» «У Пяти гор», — ответил монах. «Ты получишь 30 ударов палкой», — сказал Чинь-чуань. «Чем я их заслужил?» — спросил монах. «Тем, что ты ушел из одного монастыря в другой».

Урок 64

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить круговой удар вперед в качестве защиты от кругового удара вперед подъемом стопы в бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в левое бедро партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, затем в прыжке подбивает правой стопой свою левую стопу и проводит левой ногой удар вперед в голову партнера (рис. 340, 341).



Рис. 340, 341

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 61—63.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой рукой наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся слегка отклоняется вправо и подставляет под удар свое левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера (рис. 342—344).



Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 61—63.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.



Рис. 342—344

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** К Пай-чуаню пришел монах и спросил: «Что в мире удивительнее всего?» «Я сижу на вершине горы», — ответил Пай-чуань. Монах почтительно сложил ладони рук, и в этот момент Пай-чуань ударил его палкой.

РАЗДЕЛ XVII

Разучить тройные комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют круговой удар ногой вперед и удар снизу левым кулаком.

Урок 65

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом назад правой ногой в грудь партнера (рис. 345—347).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 61—64.



Рис. 345—347



Рис. 348—350

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левой рукой наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу левым кулаком в подбородок партнера (рис. 348—350).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 61—64.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Тао-ву сидел на высокой скамье, погруженный в медитацию, когда к нему подошел монах и спросил: «В чем величайшая глубина учения?» Тао-ву поднялся со скамеечки для медитации и стал на колени со словами: «Ты пришел сюда издалека, но боюсь, я ничего не смогу тебе ответить».

Урок 66

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку круговым ударом назад правой ногой в голову партнера (рис. 351—353).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические



Рис. 351—353



действия ногами, разученные на уроке 65.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левой рукой наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующей рукой. Атакующий проводит по-



Рис. 354—356

вторную атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу левым кулаком в подбородок партнера (рис. 354—356).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 65.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бон.

9. *Коан*: Чиень-фэнь спросил: «Какие глаза у тех, кто прошел через пять миров?»

Хакуин в своей «Песни медитации» сказал: «Причина наших переселений (миграций) из одного мира в другой в том, что мы заблудились во тьме нашего невежества. Первоначально в Индии пять миров означали пять психологических состояний (уровней), но в различных китайских переводах эти слова неправильно истолкованы как имена индивидуумов, живущих в пяти мирах, таких, как Мануша — нормальное состояние ума, человеческая ступень; Ашура — когда исчезает равновесие между чувствами и желаниями; Гириашоки — животный ум, когда исчезает интеллект и поведение определяется пятью чувствами; Прета — голодный дьявол; Нирана — страдающий дьявол.

Чиень-фэнь дал такой ответ, чтобы разрушить иллюзии у монахов.

Урок 67

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается вправо на 45° и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ноги в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем. Атакующий поворачивается на 270° вправо и проводит третью атаку ударом назад правой ногой в грудь партнера (рис. 357—359).



Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 65, 66.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левой рукой наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий повторно атакует боковым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующую руку. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу левым кулаком в подбородок партнера (рис. 360—362).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 65, 66.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.



Рис. 357—359

9. *Коан*: Юань-мэнь сказал однажды своим монахам: «Существует поговорка: три дня могут сделать другого человеком. А что вы можете сказать о себе?» Прежде, чем кто-либо сумел ответить, он тихо промолвил: «Тысяча».



Урок 68

Рис. 360—362

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад и выполняет ниж-



Рис. 363—365

ный блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку ударом по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера (рис. 363—365).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 65—67.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу левым кулаком в подбородок партнера (рис. 366—368).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 65—67.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.



Рис. 366—368

9. **Коан:** Чиень-чао, чиновник департамента, поднимался по лестнице в сопровождении своих сослуживцев, когда один из них, увидев на дороге группу людей, спросил: «Это странствующие монахи?» Чиень-чао ответил: «Нет». «Откуда ты знаешь?» — спросил его коллега. «Давай проверим, — ответил Чиень-чао и закричал: «Эй, монахи!» На звук его голоса все как один обернулись и посмотрели на окно. «Ну, — сказал Чиень-чао, — я же говорил!»

РАЗДЕЛ XVIII

Разучить тройные комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют удар по дуге внешней стороной стопы и удар снизу правым кулаком.

Урок 69

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок снаружи в голень разноименной ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом назад левой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи правым предплечьем в голень одноименной ноги партнера. Атакующий поворачивается на 90° влево и проводит третью атаку ударом вперед правой ногой в живот партнера (рис. 369—371).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

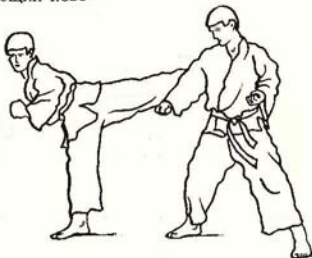


Рис. 369—371

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 65—68.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правым кулаком наносит боковой удар в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар кулака партнера. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу правым кулаком в подбородок партнера (рис. 372—374).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 65—68.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Однажды, когда Чао-чоу пришел к Юань-чу, тот спросил его: «Отчего в твои годы ты еще не осел где-нибудь?» — «А где для меня место?» «Вон там на горе развалины моего замка», — предложил Юань-чу. «Почему бы тебе самому там не поселиться?» — спросил Чао-чоу. Юань-чу не ответил.



Рис. 372—374

Позднее Чао-чоу посетил Чу-ю и тот тоже спросил его: «Отчего тебе где-нибудь не осесть на старости лет?» «Где мне найти место?» — спросил Чао-чоу. «Неужели ты в свои годы все еще не знаешь своего места?» — настаивал Чу-ю. Тогда Чао-чоу сказал: «Тридцать лет я провел верхом на лошади, а теперь не могу удержаться на осле».

Урок 70

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Рис. 375—377

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо на 360° и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок снаружи в голень одноименной ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку ударом

в сторону левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок изнутри правым предплечьем в голень одноименной ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит третью атаку круговым ударом вперед правой ногой в голову партнера (рис. 375—377).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 69.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в туловище партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу правым кулаком в подбородок партнера (рис. 378—380).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 378—380

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 69.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах спросил Юань-мэня: «Какова ваша семейная традиция?» «Неужели ты не слышал, как в этот дом приходят, чтобы научиться читать и писать?» — ответил Мастер.

Урок 71

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Рис. 381—383

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок снаружи

в голень разноименной ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под ногой партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит третью атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера (рис. 381—383).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 69—70.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в туловище партнера. Защищающийся выполняет нижний боковой блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу правым кулаком в подбородок партнера (рис. 384—386).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 384—386

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 69—70.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан:* Чао-чу пришел навестить Пао-шу, а тот, заметив его, повернулся к нему спиной. Чао-чу расстелил принесенную с собой циновку, чтобы преклонить колена перед Пао-шу, но в то же мгновение Пао-шу встал и ушел в свою комнату. Чао-чу свернул свою циновку и ушел домой.

Урок 72

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

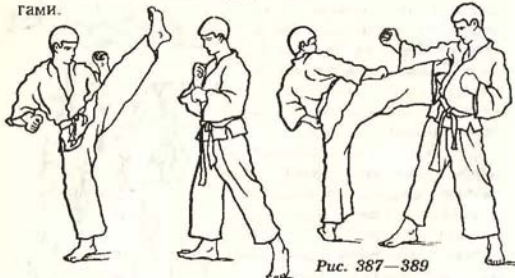


Рис. 387—389

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит удар по дуге внешней сторо-

ной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок снаружи в голень разноименной ноги партнера. Атакующий поворачивается влево на 180° и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается еще на 90° влево и проводит третью атаку ударом в сторону правой ногой в живот партнера (рис. 387—389).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 69—71.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает свою правую ладонь на разноименный кулак партнера. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу правым кулаком в подбородок партнера (рис. 390—392).



Рис. 390—392

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 69—71.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах пришел к Цзю-фэю и церемонно поклонился ему. Цзю-фэнь больно ударил монаха палкой. Монах спросил: «В чем моя вина?» Отвесив еще пять ударов, Мастер крикнул, чтобы монах убирался.

РАЗДЕЛ XIX

Разучить тройные комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют круговой удар ногой назад и боковой удар в живот левым кулаком.

Урок 73

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку ударом назад левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и проводит нижний блок правым предплечьем в голень одноименной ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит третью атаку



ударом вперед левой ногой в живот партнера (рис. 393—395).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 69—72.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком



Рис. 393—395

и наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся слегка отклоняется вправо и выполняет верхний боковой блок изнутри правым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий слегка приседает, наклоняется и проводит третью атаку боковым ударом

левым кулаком в живот партнера (рис. 396—398).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 69—72.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.



Рис. 396—398

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Когда Ки-шуань изучал Дзэн под руководством Пай-чуаня, он работал поваром при монастыре. Шу-ма Тои-то пришел в монастырь сказать Пай-чуаню, что нашел хорошее место для монастыря в горах Такиешань и послал избрать нового мастера, прежде чем монастырь будет заложен. Пай-чуань спросил: «Как насчет меня?» «Шу-ма Тои-то ответил: «Эта гора предназначена для процветающего монастыря. Вы рождены для бедно-

сти, поэтому, если вы будете так жить, у вас будет всего пятьсот монахов. Не могли бы вы найти подходящего человека среди своих монахов?»

Шу-ма Тои-то продолжал: «Я думаю, Ки-шуань, повар, подойдет». Тогда Пай-чуань позвал Ки-шуаня и сказал, что тот должен пойти основать монастырь. Главный монах слышал разговор и бросился к своему Учителю со словами: «Никто не может утверждать, что повар лучше главного монаха».

Затем Пай-чуань созвал монахов, объяснил им ситуацию и сказал, что тот, кто правильно ответит на его вопрос, будет кандидатом. Пай-чуань указал на кувшин с водой, стоявший на полу, и спросил: «Не называя его, скажите мне, что это?»

Главный монах сказал: «Нельзя назвать это деревянным башмаком». Поскольку никто больше не отвечал, Пай-чуань повернулся к Ки-шуаню. Ки-шуань вышел вперед, поддел кувшин ногой и вышел из комнаты.

Пай-чуань улыбнулся: «Главный монах отпал». Ки-шуань стал главой нового монастыря, где он прожил много лет, обучая более тысячи монахов Дзэи.

Урок 74

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги партнера свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и уходит от удара. Атакующий проводит третью атаку ударом сверху вниз пяткой правой

ногой в туловище партнера (рис. 399—401).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 73.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.



Рис. 399—401

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом левым кулаком в живот партнера (рис. 402—404).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 73.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.



8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Библиотекарь смотрел на монаха, долго просидевшего в медитации в его библиотеке. Библиотекарь спросил: «Почему ты не читаешь сутру?» Монах ответил: «Я не умею читать». Монах встал и вежливо спросил: «Что это?» Библиотекарь молчал.



Урок 75

Рис. 402—404

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги партнера свою разиоименную ладонь. Атакующий поворачивается влево на 180° и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы левой ноги в



Рис. 405—407

голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит третью атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера (рис. 405—407).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 73, 74.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующей рукой партнера. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом левым кулаком в живот партнера (рис. 408—410).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 73, 74.



7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Ти-чуань вместе с двумя его старшими монахами Пао-фу и Чуань-чиннем предпринял путешествие с целью взглянуть на знаменитую картину, изображающую пион. Пао-фу сказал: «Прекрасный пион!» Чуань-чинь сказал: «Не слишком доверяй своим чувствам». Ти-чуань сказал: «Картина уже испорчена».

Рис. 408—410

Урок 76

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет



под удар ноги партнера свою разноименную ладонь. Атакующий поворачивается влево на 180° и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий проводит третью атаку круговым ударом вперед правой ногой в голову партнера (рис. 411—413).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 73—75.

5. Разучить в паре с партнером новые трюковые атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой

удар в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою разноименную ладонь. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом левым кулаком в живот партнера (рис. 414—416).



Рис. 411—413



Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 73—75.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Туань-шань сказал своим монахам: «Вам, монахи, следовало бы знать, что в буддизме есть высшее». Монах вышел вперед и спросил: «Что представляет собой высший буддизм?» Туань-шань ответил: «Это не Будда».



Рис. 414—416

РАЗДЕЛ XX

Разучить комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют удары ногами и руками, а также тройные комбинационные технические действия руками, в которых основным элементом является боковой удар прямым кулаком по туловищу.

Урок 77

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами и руками.



Рис. 417—419

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака партнера свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит третью атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера (рис. 417—419).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 73—76.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правым кулаком наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий повторно атакует боковым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь. Атакующий слегка сгибает ноги в коленях, наклоняется и проводит третью атаку боковым ударом правым кулаком в туловище партнера (рис. 420—422).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 73—76.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Юн-чу, Мастер большого монастыря, послал нижнее белье монаху, живущему в одиночестве неподалеку от монастыря. Он прослышал, что монах долгие часы просиживает в медитации, не имея ничего, чем он мог бы прикрыть свои ноги. Монах отказался от подарка со словами: «Я родился в собственной рубашке». Юн-чу послал ему письмо: «Что ты носил перед тем, как родиться?» Монах не мог ответить.



Рис. 420—422

Позднее монах умер. После его кремации в золе нашли сапфиры и принесли их Юн-чу, который сказал: «Даже если бы он оставил 84 бушеля (драгоценных камней), они не стоили бы ответа, который он так и не написал мне тогда».

Урок 78

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами и руками.



Рис. 423—425

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и подставляет под удар кулака партнера свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок левым предплечьем изнутри в голень атакующей ноги партнера. Атакующий

проводит третью атаку прямым ударом левым кулаком в голову защищающегося (рис. 423—425).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами и руками, разученные на уроке 77.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом внешней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом правым кулаком в туловище защищающегося (рис. 426, 427).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроке 77.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Цзы-фэнь спросил Тэ-шуаня: «Могу ли я тоже поделить последним учением, которое было достигнуто древним патриархом?» Тэ-шуань ударил его палкой и спросил: «О чем ты говоришь?» Цзы-фэнь не понимает, что имеет в виду Тэ-шуань, и повторяет свой вопрос. Тэ-шуань ответил: «Дзэн не имеет слов, точно так же, как у него нет, что дать». Ен-тоу слышал диалог и сказал: «У Тэ-шуаня твердый характер, но своими мягкими словами он портит Дзэн».



Рис. 426, 427

Урок 79

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет опущенным вниз правым предплечьем нижний блок изнутри в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом правым кулаком в туловище партнера (рис. 429—431).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами и руками, разученные на уроках 77, 78.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правым кулаком наносит боковой



Рис. 429—431

удар в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу левым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся выполняет средний блок одноименным предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом правым кулаком в туловище защищающегося (рис. 432—434).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 77, 78.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах спросил Па-чиао: «Если есть человек, не избегающий присутствовать при рождении и смерти и не понимающий Нирваны, — станешь ли ты учить такого человека?» Па-чиао ответил: «Я не стану учить его». Монах спросил: «Почему ты не будешь учить его?» «Этот старый монах знает, что хорошо, что плохо», — ответил Па-чиао.

Этот диалог между Па-чиао и монахом был передан в другие монастыри, и однажды Тянь-туань сказал: «Па-чиао, возможно, знает, что хорошо, что плохо, но он не сумеет забрать у бедняка быка и у голодного хлеб. Если бы монах задал этот вопрос мне, то прежде, чем он его закончил бы, я ударил бы его. Почему? Потому, что мне нет дела до того, что хорошо, что плохо».

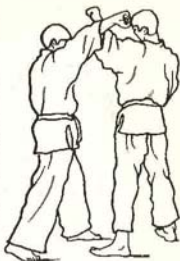


Рис. 432—434

Урок 80



1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся уклоняется назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает и уходит от удара. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера (рис. 435—437).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами и руками, разученные на уроках 77—79.

5. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом



Рис. 435—437

снизу левым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся выполняет средний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит третью атаку боковым ударом правым кулаком в туловище защищающегося (рис. 438—440).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 438—440

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 77—79.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Монах пришел от Чиа-шуаня и поклонился. Као-гинь немедленно ударил его. Монах сказал: «Я пришел специально к Вам и выразил свое почтение поклоном. За что же вы меня ударили?» Као-гинь снова ударил монаха и выгнал его из монастыря. Монах возвратился к своему Учителю и рассказал, что с ним произошло. «Ты понял или нет?» — спросил Чиа-шуань. «Нет, я не понял», — ответил монах. «К счастью, ты не понял», — сказал Чиа-шуань, — иначе бы я онемел».

Общее задание на уроки 81—100

Для совершенствования ударов ногами выполнить в первой половине урока все предложенные комбинационные технические действия.

I

1. Имитация кругового удара вперед одной ногой, имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° и имитация удара назад в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация кругового удара вперед одной ногой, имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 90° и имитация удара в сторону в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация кругового удара вперед одной ногой, имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° и имитация кругового удара назад в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация кругового удара вперед одной ногой, имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° и имитация удара по дуге в прыжке внешней стороной стопы ноги, с которой начиналась комбинация.

II

1. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ноги, поворот на 360° и имитация удара по дуге внешней стороной стопы другой ноги, имитация удара вперед в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ноги, поворот на 360° и имитация удара по дуге внешней стороной стопы другой ноги, поворот на 90° и имитация удара в сторону ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ноги, поворот на 360° и имитация удара по дуге внешней стороной стопы другой ноги, имитация кругового удара вперед в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара по дуге внешней стороной стопы одной ноги, поворот на 360° и имитация удара по дуге

внешней стороной стопы другой ноги, поворот на 360° и имитация кругового удара назад в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

III

1. Имитация кругового удара назад одной ногой, поворот на 360° и имитация кругового удара назад другой ногой, имитация удара вперед в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация кругового удара назад одной ногой, поворот на 360° и имитация кругового удара назад другой ногой, имитация удара по дуге внутренней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация кругового удара назад одной ногой, поворот на 360° и имитация кругового удара назад другой ногой, имитация кругового удара вперед в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация кругового удара назад одной ногой, поворот на 360° и имитация кругового удара назад другой ногой, поворот на 90° и имитация удара в сторону в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

Выше предложенные комбинационные технические действия повторять по три раза с каждой ноги.

IV

Повторять в конце каждого задания технические комплексы «Текки I» и «Бассай-Дай».

V

Разучить защитные действия со связанными руками.

РАЗДЕЛ XXI

Разучить комбинационные технические действия, в которых в качестве вспомогательных приемов присутствуют удары ногами вперед, а в качестве основных приемов — удары ногами в прыжке. Также разучить защитные действия со связанными руками и контратаками ногами.

Урок 81

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами и руками.



Рис. 441—443

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку еще одним ударом вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в разномынную голень партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит в прыжке удар ногой назад в грудь партнера (рис. 441—443).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами и руками, разученные на уроках 78—90.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными руками. Атакующий наносит ему в живот удар снизу кулаком согнутой в локте правой руки. Защищающийся отводит согнутой в колене левой ногой предплечье атакующей руки противника внутрь и проводит ему в живот круговой удар вперед коленом правой ноги (рис. 444, 445).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на уроках 78—90.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. *Коан*: Тэ-шуань, Учитель Ен-ту, сказал ему: «В этом монастыре есть два монаха, которые много лет провели со мной. Пойдем, испытаем их». Ен-ту принес топор к тому месту, где медитировали монахи. Ен-ту поднял топор со словами: «Если вы произнесете слово из Дзэн, я отрублю вам головы. Если вы не произнесете ни слова, вы будете обезглавлены тоже».

Оба монаха продолжали медитировать, полностью игнорируя Ен-ту. Ен-ту отбросил топор и сказал: «Вы настоящие ученики Дзэн». Затем он вернулся к Тэ-шуаню и рассказал об инциденте. «Твою сторону я понимаю хорошо, но как мне увидеть другую?» Туань-шуань мог признать их, но их следовало бы допускать к Тэ-шуаню.



Рис. 444, 445

Урок 82

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера.

Атакующий проводит повторную атаку еще одним ударом вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в разноименную голень партнера. Атакующий поворачивается на 270° вправо и наносит в прыжке удар ногой в сторону в грудь партнера (рис. 446—448).

Рис. 446—448

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами и руками, разученные на уроке 81.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, уходит от удара противника и проводит ему в живот круговой удар вперед правой ногой (рис. 449, 450).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия со связанными руками, разученные на уроке 81.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Кью-шуань сказал своему ученику Янь-шуаню: «Весь день мы с тобой говорили о Дзэн. Чего мы в конце концов достигли?» Янь-шуань прочертил линию в воздухе. Кью-шуань продолжал: «Хорошо было то, что мы с тобой делали. Ты сможешь обмануть кого-нибудь другого?»



Рис. 449, 450

Урок 83

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Рис. 451—453

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку еще одним ударом вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в разноименную голень партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит в прыжке удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера (рис. 451—453).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 81, 82.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся отводит внешней стороной стопы левой ноги правую руку атакующего наружу и проводит ему в промежность удар вперед правой ногой (рис. 454, 455).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия со связанными руками, разученные на уроках 81, 82.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Монах спросил Чиень-фэня: «Одна дорога Нирваны ведет нас во все десять сторон Будды. Где она начинается?» Чиень-фэнь поднял свой посох и прочертил горизонтальную линию: «Здесь». Этот же монах позже задал тот же вопрос Юнь-мэню. Тот поднял свой веер и сказал: «Этот веер подпрыгивает до тридцать третьего неба и кусает восседающее там божество за нос, затем снова спускается, погружается в Восточное море и кусает священного карпа. Карп становится драконом и приносит ливень».

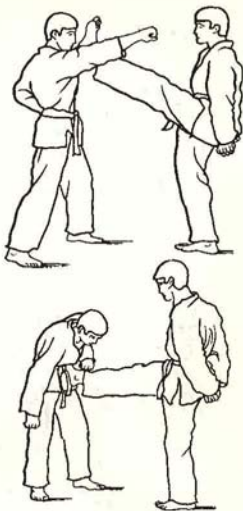


Рис. 454, 455

Урок 84



1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку еще одним ударом вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в разноименную голень партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит в прыжке круговой удар назад правой ногой в голову партнера (рис. 456—458).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 456—458

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 81—83.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся подставляет свое левое плечо под удар атакующей руки, делает поворот на 180° вправо и проводит ему в голову круговой удар вперед правой ногой назад (рис. 459, 460).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия со связанными руками, разученные на уроках 81—83.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Когда Цзюань-ша изучал Дзэн под руководством Цзю-фэня, брат-монах по имени Куань сказал: «Если ты чего и достигнешь в Дзэн, я сделаю железную лодку, и мы поплывем в высшие моря». Много лет спустя Цзюань-ша стал Мастером. Куань служил у него помощником. Однажды Цзюань-ша спросил: «Ты построил свою железную лодку?» Куань молчал.

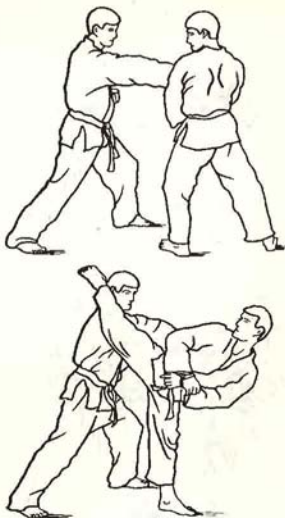


Рис. 459, 460

РАЗДЕЛ XXII

Разучить комбинационные технические действия, в которых в качестве вспомогательных приемов присутствуют удары ногами в сторону, а в качестве основных приемов — удары ногами в прыжке. Также разучить новые защитно-технические действия со связанными руками.

Урок 85

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и проводит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит



Рис. 461—463

повторную атаку еще одним ударом в сторону левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в разноименную голень партнера. Атакующий поворачивается на 90° влево и наносит в прыжке удар назад правой ногой в грудь защищающегося (рис. 461—463).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 82—84.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, отбивает атакующую руку партнера и проводит ему боковой удар основаниями обоих кулаков и предплечьями по туловищу (рис. 464, 465).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия со связанными руками, разученные на уроках 82—84.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Когда Янь-шуань сидел в медитации, к нему бесшумно подошел монах и встал рядом с ним. Янь-шуань узнал монаха и начертил в пыли круг, а затем посмотрел на монаха. Монах не смог ответить.



Рис. 464, 465

и наносит в прыжке удар в сторону правой ногой в грудь защищающегося (рис. 466—468).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 85.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и наносит ему боковой удар основаниями обоих кулаков и предплечьями по туловищу (рис. 469, 470).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия со связанными руками, разученные на уроке 85.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Чуань-ю, поэт-монах, нашел поэму, в которой были следующие строки: «Когда встречаются обучающиеся Дзэн, они смогут укунить друг друга за пальцы». Немногие знают, что это значит. Это услышал Та-сю и спросил Чуань-ю, что означает эта строка. Чуань-ю не ответил.



Рис. 469, 470

Урок 87

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Рис. 471—473

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и проводит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку еще одним ударом в сторону левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в разноименную го-

лень партнера. Атакующий поворачивается на 270° влево и наносит в прыжке удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося (рис. 471—473).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 85, 86.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, отводит руками наружу атакующую руку противника и наносит ему удар предплечьями в лицо (рис. 474, 475).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия со связанными руками, разученные на уроках 85, 86.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. *Коан*: Ю-шуань спросил вновь прибывшего монаха: «Откуда ты?» Монах ответил: «С Южного озера». — «Много ли воды в озере?» «Мало», — ответил монах. «Шли такие дожди, почему же оно не наполнилось водой?» — спросил Ю-шуань. Монах молчал.

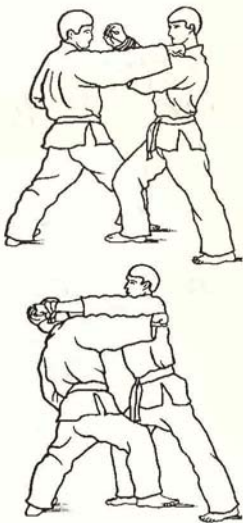


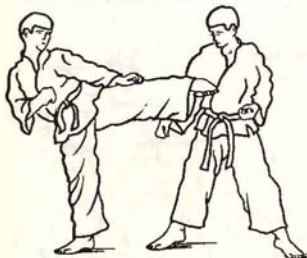
Рис. 474, 475

Урок 88

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и проводит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку еще одним ударом в сторону левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в

Рис. 476—478

разноименную голень партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит в прыжке круговой удар назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 476—478).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 85—87.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, отводит руками атакующую руку противника внутрь и наносит ему удар предплечьями в лицо (рис. 479, 480).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия со связанными руками, разученные на уроках 85—87.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Однажды Цзю-фэнь начал свою лекцию с того, что показал на маленькой площадке деревянный шар. Цзюань-ша пошел вслед за шаром, поднял его и положил на место.



Рис. 479, 480

РАЗДЕЛ XXIII

Разучить комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют два попеременных удара ногами по дуге внешней стороной стопы и удар ногой в прыжке. Также разучить способы защиты со связанными руками.



Урок 89



1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает скользящий шаг назад. Атакующий поворачи-



Рис. 481—483

вается на 180° влево и наносит в прыжке удар назад правой ногой в туловище защищающегося (рис. 481—483).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 86—88.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий стоит со связанными за спиной руками и наносит удар вперед правой ногой в одноименное колено защищающегося, затем поворачивается на 90° вправо и проводит повторную атаку ударом правой ноги в сторону в область живота партнера (рис. 484, 485).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 86—88.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Один монах жил в крохотной хижине, которую называл «фэньтен» («тучное поле»), в течение тридцати лет. У него был только глиняный поднос. Однажды монах, когда размышлял, нечаянно уронил и разбил поднос. Каждый день Учитель просил своего ученика достать новый поднос. Каждый раз ученик приносил поднос, а учитель швырял его о землю, говоря: «Это не то, верни мне старый».



Рис. 484, 485

Урок 90

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает скользящий шаг назад. Атакующий поворачивается на 270° влево и наносит в прыжке удар в сторону правой ногой в туловище защищающегося (рис. 486—488).

Рис. 486—488

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 89.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий стоит со связанными руками и наносит удар стопой по стопе стоящего перед ним партнера, затем сильно толкает его плечом в туловище и опрокидывает на спину (рис. 489, 490).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

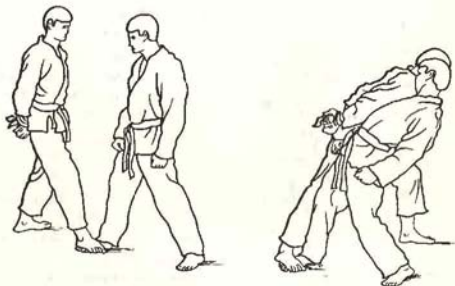


Рис. 489, 490

6. Повторить приемы защиты со связанными руками, разученные на уроке 89.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Один монах спросил Фа-еня: «Что такое капля воды из источника, что находится в Долине Шести Патриархов?» Фа-ень сказал: «Это капля воды из источника, что в Долине Шести Патриархов».

Урок 91

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает скользящий шаг назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит в прыжке удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося (рис. 491—493).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 89, 90.



Рис. 491—493

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий стоит со связанными руками и наносит удар носком правой ноги в левую голень стоящего перед ним партнера, этой же ногой наносит ему удар в колено правой ноги, сильно толкает его плечом в туловище и опрокидывает на спину (рис. 494, 495).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 494, 495

6. Повторить приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 89, 90.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Чао-шуань сказал: «Не иди по пути птичьего ума. Не одевайтесь прежде, чем вы появились на свет. Не считай настоящий момент вечностью. Не выражай себя прежде, чем будешь рожден».

Урок 92

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.



Рис. 496—498

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает скользящий шаг назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит в прыжке круговой удар назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 496—498).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 89—91.

5. Разучить в паре с партнером новые защитно-технические действия со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными руками. Атакующий наносит ему в лицо удар кулаком правой руки. Защищающийся

делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, уходит от удара партнера, затем наносит ему удар правой ногой в подколенный сгиб (рис. 499, 500).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

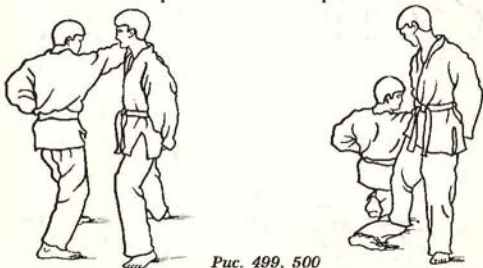


Рис. 499, 500

6. Повторить приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 89—91.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Однажды, когда Тэ-шуань работал в саду, он увидел приближающегося к нему по дороге монаха. Тэ-шуань запер ворота. Монах постучал в ворота. Тэ-шуань спросил: «Кто это?» Монах ответил: «Львенок». Тэ-шуань отворил ворота. Монах поклонился Учителю. Тэ-шуань прыгнул ему на спину, как будто это и впрямь был маленький лев, повалил его и сказал: «О, дьявол, где ты был?»

РАЗДЕЛ XXIV

Разучить комбинационные технические действия, в которых в качестве основных элементов присутствуют два попеременных круговых удара ногами и удар ногой в прыжке. Также разучить способы защиты со связанными руками.

Урок 93

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит в прыжке удар назад правой ногой в туловище защищающегося (рис. 501—503).

Рис. 501—503

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 89—92.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в живот удар снизу кулаком правой руки. Защищающийся предплечьями отводит атакующую руку партнера и наносит ему удар головой в лицо (рис. 504, 505).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 504, 505

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 89—92.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Однажды к Ю-шу пришел монах и спросил: «Как мне жить одному на вершине горы?» Ю-шу ответил: «Зачем оставляешь ты свой Дзэн в долине, а сам карабкаешься на гору?»

Урок 95

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.



Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера.



Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит в прыжке правой ногой удар по дуге в голову защищающегося (рис. 511—513).

Рис. 511—513

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 93, 94.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными за спиной руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает уклон вправо, уходит от удара противника и наносит ему удар головой в туловище (рис. 514, 515).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 514, 515

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 93, 94.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Монах спросил Ень-ту: «Когда три мира угрожают мне, что я должен делать?» Ень-ту ответил: «Сидеть». «Я не понимаю», — ответил монах. Ень-ту сказал: «Подними гору, принеси ее мне, тогда я объясню».

Урок 96

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит в прыжке правой ногой круговой удар назад в голову защищающегося (рис. 516—518).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 93—95.



Рис. 516—518

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными за спиной руками. Атакующий наносит ему в подбородок удар снизу кулаком правой руки. Защищающийся делает уклон вправо и наносит удар головой в лицо партнера (рис. 519, 520).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 93—95.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. *Коан:* Монах Чинь-чин был управляющим в монастыре Лепу. Однажды он ударил своим посохом и сказал: «Монахам с первых рядов до середины отправиться на работу в поле. Остальным — в гору за хворостом». «А что делать Манджушри?» — спросил главный монах. «Мое приказание распространяется только на монахов, сидящих на подушках, — ответил управляющий, — к Манджушри оно не имеет никакого отношения».



Рис. 519, 520

РАЗДЕЛ XXV

Разучить комбинационные технические действия, в которых в качестве основных приемов присутствуют два попеременных круговых удара ногами назад и удар ногой в прыжке. Также разучить способы защиты со связанными руками.

ен тем, что не сумел понять старого монаха и вернулся домой.

Дома его спросила жена: «Что тебя так расстраивает?» Ученый рассказал своей жене все, что произошло. «Почему бы не возвратиться в монастырь и не спросить старого монаха, что он имел в виду?» — предложила жена. На следующий день рано утром ученый-конфуцианец пошел в монастырь, у ворот которого он встретил главного монаха. «Почему ты пришел так рано?» — спросил главный монах. «Я хочу видеть Мастера и задать ему вопрос», — ответил Хань-ту Чи. «Что у тебя к нему за дело?» — спросил монах, и ученый повторил ему рассказ. «Почему ты не спросил меня?» — спросил главный монах.

Тогда Хань-ту Чи спросил: «Что это значит: 108 бусин днем и столько же ночью?» Главный монах трижды щелкнул зубами. Наконец Хань-ту Чи встретил Та-тьеня и задал ему свой вопрос, тогда Мастер трижды щелкнул зубами.

Урок 98

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает и уходит от удара. Атакующий поворачивается на 270° влево и наносит в прыжке правой ногой удар в сторону в живот защищающегося (рис. 526—528).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 526—528

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 97.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и наносит удар левым локтем по туловищу партнера (рис. 529, 530).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 529, 530

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроке 97.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. Коан:

Десять футов жилища Цзю-фэня

Никогда не имели дверей.

Всякий монах, что входит туда,

Тут же видит Цзю-фэня.

Монах воздал почести и встал.

Юань-фэнь спросил: «Ты видишь Цзю-фэня или нет?»

Монах заколебался.

Юань-фэнь ударил монаха по губам метелкой от москитов.

Урок 99

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает и уходит от удара. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит в прыжке правой ногой удар по дуге внутренней стороной стопы в голову защищающегося (рис. 531—533).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 97, 98.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в



Рис. 531—533

лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, отводит предплечьями наружу атакующую руку и наносит боковой удар правым локтем в лицо партнера (рис. 534, 535).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 534, 535

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 97, 98.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Токусан изучал Дзэн под руководством Мастера Рютана. Как-то вечером Токусан пришел к Рютану и задал ему множество вопросов. Настало время, когда Учитель сказал: «Уже поздняя ночь, не пора ли тебе уйти?» Токусан раскланялся, но, откинув занавес, закрывавший вход в жилище, он увидел, что уже совсем темно.

Рютан предложил Токусану взять горящую свечу, чтобы найти путь, но как только Токусан принял свечу, Рютан дунул и загасил ее.

Урок 100

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает и уходит от удара. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит в прыжке правой ногой круговой удар вперед в голову защищающегося (рис. 536—538).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 97—99.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.



Рис. 536—538

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с поворотом туловища слева и наносит боковой удар правым локтем в туловище партнера (рис. 539, 540).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

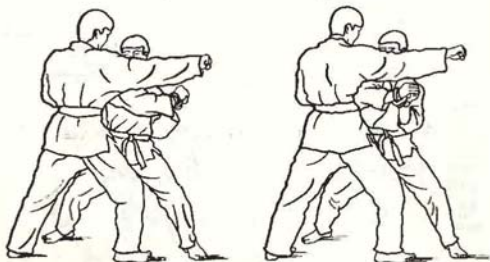


Рис. 539, 540

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 97—99.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. *Коан*: Один монах спросил Дзэсю: «Наделена ли собака природой Будды?» Дзэсю сказал: «Му».

Глава 6

ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

Сила — это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Как известно, мышцы могут работать:

- 1) без изменения своей длины (удерживающая сила, статический режим работы);
- 2) при уменьшении длины (динамическая сила, преодолевающий режим работы);
- 3) при удлинении (амортизационная сила, уступающий режим работы).

Поскольку сила равна произведению массы на ускорение, то величины силы могут возрасти либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые движения), либо за счет увеличения ускорения (скоростно-силовые движения). Если, несмотря на значительное ускорение, величина силы очень мала, движения называются скоростными.

Виды силовых способностей делятся следующим образом:

Вид силовой способности	Условия проявления
1. Собственно силовые способности (статическая сила)	Статический режим и медленные (жимовые) движения
2. Скоростно-силовые способности: а) динамическая сила б) амортизационная сила в) взрывная сила	быстрые движения уступающие движения предельно быстрые движения

В бою сила бойца проявляется в способности:

1) быстро наносить одиночные удары и с взрывной скоростью — серийные удары; успешно выполнять защиты подставками, уклонами, нырками, уходами, накладками;

2) быстро останавливать движение собственного тела или его частей при неожиданно примененных противником защитах;

3) преодолевать физическое сопротивление или давление противника в бою на ближней дистанции.

Анализ движений бойца показывает, что ему необходима способность проявлять силу в преодолевающем, уступающем и удерживающем режимах, когда преодолевающая работа имеет динамический характер, а удерживающая и уступающая — статический.

Организуя учебно-тренировочный процесс, тренер должен учитывать, что:

1) в условиях быстрых движений величина силы уменьшается с нарастанием скорости;

2) между силой, проявляемой в условиях предельно быстрых движений, и максимальной изометрической (статической) силой нет никакой связи;

3) величина силы, проявляемой в медленных движениях, существенно не отличается от показателей силы в изометрических условиях.

Силовая тренировка позволяет главным образом улучшать функции нервно-мышечного аппарата; увеличивает способность преобразования энергии и создает координационные связи, необходимые для осуществления более интенсивной иннервации мышц.

Что же касается структуры выполняемых движений и характера проявления силы во времени, то силовая тренировка должна всегда отражать требования боя и соответствовать им (для развития, например, «взрывной силы» требуются специальные упражнения и особая дозировка нагрузки).

Очень важно, чтобы в силовой тренировке применялся тот режим движений, который наиболее соответствует господствующему в соревновательном упражнении режиму функционирования мышц для обеспечения

специальных морфологических и биохимических адаптаций, соответствующих специфическим требованиям единоборств.

Для развития силовых способностей применяют специальные силовые и общеразвивающие упражнения.

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение (60—80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10—30 раз). Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением.

Как пример можно назвать лазание по канату. Выполнив упражнение «до отказа», занимающийся должен еще продолжить работу в уступающем режиме (спускаясь вниз), что дает дополнительную нагрузку.

Метод «до отказа» предусматривает такие упражнения, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др.

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено.

Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключение занятий. Применение метода «до отказа» в подготовительной части урока приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части урока. В подготовительной части метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от занимающихся не потребуется проявления больших усилий.

Метод предельных (больших) нагрузок. Упражнения выполняются с предельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1—2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3—10 мин) упражнение повторяется (делают

несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим; вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки и приседания с партнером на плечах и др.

Метод меняющихся нагрузок — наиболее распространенный метод развития силы бойца.

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у бойца способность противодействовать усилиям противника или каким-либо силам в течение какого-то времени.

Способность развивать большие статические напряжения мышц вырабатывается следующими методами.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают какую-либо позу и удерживают ее до предела. Нужно подбирать упражнения, требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удержать позу 2—8 с, не более. Чем больше усилий прилагает боец, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Разновидностью этого метода является метод постановки непосильной задачи. Занимающемуся предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такие напряжения можно развивать, прилагая усилие к закрепленным предметам или партнеру, штанге очень большого веса.

Следует учитывать, что подобные упражнения вызывают отрицательные эмоции у бойца, связанные с невыполнением им задачи. Поэтому нужно подкреплять задание определенными мотивами, поощрением.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается гораздо большая сила, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыгивания с высоты и др.

Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц сгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приемов.

Измеряется общая сила рядом разнообразных тестов или специальными приборами-динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

Методы развития специальной силы

1. Имитация ударов руками и ногами с прикрепленным к ним грузом. Вес груза должен подбираться индивидуально; приблизительно его величина должна колебаться от 0,5 до 5 кг.

2. Имитация ударов руками и ногами с преодолением силы сопротивления амортизатора.

При выполнении этих упражнений силы сопротивления и отягощения не должны искажать биомеханику заданных технических действий.

3. Сочетание вышеизложенных упражнений с ударами по спортивным снарядам.

4. Удары руками и ногами по спортивным снарядам.

5. Остановка ударом движущихся навстречу спортивных снарядов.

6. Проведение спарринга с более сильным и тяжелым партнером.

7. Метание ядер, камней, набивного мяча.

8. Удары кувалдой по автомобильному баллону.

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Уделяя в тренировке большое внимание повышению быстроты технических действий за счет совершенствования техники их выполнения, абсолютной и взрывной силы, необходимо постоянно помнить о совершенствовании силовой выносливости. Это качество, как показал П. С. Васильков (1982), у представителей всех видов единоборств наиболее интенсивно возрастает при повышении квалификации от новичка до I юношеского разряда. Затем, независимо от специализации, силовая выносливость повышается равномерно. В дальнейшем при повышении квалификации до мастера спорта и мастера спорта международного класса параллельно с ростом спортивных результатов происходит качественный скачок. Установлена зависимость темпов роста силовой выносливости от стажа занятий единоборствами: после стремительного увеличения в первые три года в период от 3 до 8 лет занятый темпы роста силовой выносливости замедляются.

Самые высокие показатели силовой выносливости отмечаются у групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении излюбленных приемов. Второй этап значительного повышения уровня силовой выносливости наблюдается у спортсменов, стаж занятий которых превышает 9 лет, — мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Еще более высокие показатели этого качества наблюдаются у членов сборных команд страны. Таким образом, силовая выносливость тесно связана не только со спортивной квалификацией, но и со спортивным стажем.

Силовая выносливость имеет определенную динамику в зависимости от собственного веса бойца: относительные ее величины с повышением веса от наилегчайшего к тяжелому снижаются, хотя возрастают абсолютные. Тяжеловесы нередко уступают в уровне развития этого качества легковесам, имеющим больший стаж занятий и более высокую спортивную квалификацию.

В обеспечении высокого уровня силовой выносливости важная роль принадлежит локальной мышечной вы-

носливости. Так как выполняемые отдельными спортсменами приемы в разной степени вовлекают в работу группы мышц, то и объемы накопленных продуктов анаэробного обмена, приводящих к снижению их работоспособности, различны. Следовательно, необходимо учитывать специфику работы мышц при тренировке анаэробных возможностей.

Равномерное повышение силовой выносливости основных групп мышц является базой для избирательной работы над силой, способствуя улучшению вегетативного обеспечения этой деятельности. Бойцам высокого класса необходимо повышать анаэробные возможности энергообеспечения мышечной деятельности непосредственно в процессе выполнения излюбленных технических действий. В противном случае продуктивность такой работы значительно снижается — она будет направлена на общефизическую подготовку.

Имеющиеся на сегодняшний день экспериментальные данные свидетельствуют о том, что на практике далеко не все возможности силовой подготовки в единоборствах используются должным образом. В методических пособиях по борьбе даже не упоминается о том, что силовая тренировка в большей степени, чем тренировка выносливости с помощью циклических средств (бег, плавание и др.), способствует повышению в крови уровней гемоглобина и миоглобина. Кроме того, у спортсменов низкой квалификации даже в циклических видах спорта силовая тренировка в большей степени влияет на повышение выносливости, чем длительная аэробная работа (Михайлов, 1981). Тем большее значение должно придаваться силовой подготовке в борьбе, где все технические действия связаны с преодолением сопротивления противника или перемещением его массы.

При совершенствовании преимущественно силовой выносливости сопротивление продолжительное время составляет 30—70% от максимального для данного спортсмена усилия. Эти упражнения, как правило, проводятся в конце тренировочных занятий, на фоне значительного утомления. Характерной особенностью ра-

боты над силовой выносливостью является отсутствие выраженной гипертрофии мышц и прироста мышечной массы. Хотя тренировка силовой выносливости оказывает положительное влияние лишь на деятельность красных мышечных волокон и по существу не затрагивает белые, тем не менее повышение способности к организации атак спуртами на протяжении всей соревновательной встречи приводит к тому, что абсолютная сила у МСМК (мастер спорта международного класса) после 6-минутной схватки снижается незначительно. Это способствует поддержанию оптимального уровня быстроты на протяжении как одной схватки, так и турнира в целом.

При развитии быстроты моделируются бои со спуртами в максимальном темпе — 10—20 с или спурты при работе по мешкам, лапам, манекенам. Для повышения силовой выносливости 3—4-й спурты с отдыхом между ними 30—40 с объединяются в серии, которых проводится несколько — 3—4, но отдых между ними более длительный — 3—5 мин. Для более точной дозировки пауз отдыха они регламентируются индивидуально: повторная работа начинается лишь при снижении ЧСС до 120—130 уд/мин. Если совершенствуется скоростная выносливость, то выполнение последующего спурта начинается при снижении ЧСС до 140 уд/мин в серии, а между сериями — до 120 уд/мин.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

Одним из важнейших физических качеств, определяющих успехи бойца в бою, является быстрота.

Под быстротой понимается комплекс функциональных свойств организма человека, определяющих скоростные характеристики движений (Зациорский, 1970; Матвеев, 1977). В большинстве случаев быстрота зависит от абсолютной силы и силовой выносливости, а не является самостоятельным качеством.

В бою выделяют четыре основные формы проявления быстроты: латентное время реакции, скорость оди-

ночного движения, частоту движений и скорость передвижения (Годик, 1983).

Роль быстроты в каратэ необычайно велика. Так, от способности к быстрому реагированию, т. е. от латентного времени реакции, зависит, насколько быстро боец среагирует на подготовку к удару и удар противника. Скорость одиночного движения влияет на быстроту атакующих, контратакующих и защитных действий. От способности к повышению частоты движений зависит, сумеет ли боец создать необходимую плотность боевых действий. Скорость сближения с противником во многом влияет на успех атаки, а скорость разрыва дистанции — на успех защиты. Так как результативность действий бойца зависит от совокупного развития всех форм быстроты, следует рассмотреть некоторые методики воспитания скоростных качеств.

Существует два вида двигательных реакций: простые и сложные. Простая реакция — это ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

Для воспитания простой реакции используется метод неоднократного возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал или изменение ситуации. Например, в целях выработки защитных реакций тренер, стоя перед шеренгой учеников, показывает какой-либо удар, а те выполняют заранее обусловленную защиту.

При постепенном усложнении заданий при тренировке защит и контрдействий, когда атакующий выполняет произвольную атаку, простое реагирование превращается в один из видов сложного реагирования — реакцию с выбором. Этот вид реакции основан на выборе нужного двигательного ответа из ряда возможных контрдействий или защит от примененного действия.

Показатели сложной реакции у квалифицированных спортсменов достигают почти таких же величин, что и показатели простого реагирования, так как происходит реакция не столько на само движение, сколько на подготовительные действия, предшествующие движению. При рассмотрении движения следует учитывать, что суще-

ствуют две его фазы: позно-тоническая, выражающаяся в небольшом изменении позы и перераспределении тонуса, и собственно движение. В связи с этим в процессе сложной двигательной реакции можно выделить следующие компоненты:

1. Ориентировочную реакцию, т. е. время от подготовки и сосредоточения внимания на определении незащищенной части тела противника до ее появления или до выявления начала подготовки атакующих действий противника.

2. Реакцию различения, т. е. момент узнавания намерений противника, различения ложных действий от настоящих.

3. Реакцию выбора, т. е. момент выбора наиболее целесообразных действий: защиты или контрудара.

4. Моторную фазу реакции, т. е. начало ответного действия, выраженного либо выполнением защиты, либо нанесением контрударов.

Недостаточное развитие хотя бы одного из компонентов сложной двигательной реакции отрицательно влияет на результативность действий бойца.

Быстроту двигательных действий необходимо воспитывать индивидуально. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. При этом техника их исполнения должна быть на таком уровне, чтобы упражнения можно было делать на предельных скоростях, а движения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы основные усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу занятий скорость не снижалась из-за утомления.

Соотношение силы мышц и перемещаемой массы. Чтобы развивать быстроту за счет сочетания этих компонентов, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнения выполняются с нагрузкой меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постепенно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Используют также метод выполнения упражнений с затруднением. В этом случае предлагается выполнять упражнения с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной).

Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакции, силы мышц и противодействия, оказываемого им, а также от быстроты расслабления мышц.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного бойца выше, чем у новичка.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений бойца. С этой же целью выполняются специальные упражнения.

Е. М. Чумаков (1996) рекомендует развивать общую быстроту бойца следующими методами.

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить бои с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени (с «форой»), в которых одному из бойцов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1—2 мин).

Интервальный метод. Бойцу предлагается провести несколько (3—5) схваток по 1—2 мин в быстром темпе с интервалом 3—5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Бойцу предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), с увеличением быстроты действий до предела на короткие промежутки времени (1—2 мин). От занятия к занятию промежутки боев с малым темпом сокращаются.

Метод нарастания времени боя. Бойцу предлагают провести короткую схватку в быстром темпе, затем от занятия к занятию время схватки понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшалась.

Методы развития специальной быстроты

1. Совершенствованию быстроты будут сопутствовать бои с более легким и более медленным партнером, бои с переменными спуртами, бои на опережение действий партнера.

2. Совершенствование выполнения технических действий происходит:

а) за счет сложения скоростей, возникающих при одновременном движении различных частей тела. Пример: переход из одной стойки в другую с одновременным проведением блокирующего действия одной рукой и удара другой рукой;

б) за счет сложения скоростей встречного движения. Движение выполняется быстрее в том случае, если часть тела противника, на которую надо воздействовать, движется бойцу навстречу. Пример: один из бойцов делает шаг вперед с одновременным проведением прямого удара кулаком, другой боец делает ему шаг навстречу с одновременным проведением блокирующего действия и с протаскиванием вперед разноименной руки противника. Атакующий по инерции с ускорением продолжает двигаться вперед, а защищающийся проводит удар коленом по его туловищу;

в) за счет уменьшения пути движения конечности до встречи с частью тела противника по кратчайшей траектории;

г) за счет уменьшения момента инерции, благодаря чему можно увеличить быстроту выполнения вращательных движений в ходе поединка. Пример: проведение различных ударов ногами после вынесения вперед согнутого колена будет проходить быстрее, чем если эти удары проводить прямо.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Способность к развитию скоростно-силовых качеств зависит от генетической предрасположенности, так как высокие показатели абсолютной силы не определяют

способность к ее быстрому проявлению, поэтому взрывную силу необходимо воспитывать в процессе тренировки столь же целенаправленно, как и силовую выносливость. В. М. Зациорский (1970) установил, что в зоне больших для отдельного спортсмена усилий время их достижения зависит от максимальной силы, тогда как в зоне относительно небольших усилий такой зависимости не отмечается.

У бойцов высокого класса имеются большие резервы увеличения быстроты выполнения приемов: в обычных условиях развивается лишь 1/10 той мощности, которая могла бы быть достигнута при максимальных показателях силы и скорости в одном движении.

В. М. Зациорский (1970) считает, что в случае одновременного роста скорости и силы произойдет увеличение быстроты независимо от того, какие внешние сопротивления преодолеваются. Но так как увеличить максимальную скорость движений бойца высокого класса на практике не удастся, наиболее рациональным путем повышения быстроты выполнения приемов является увеличение максимальной силы в специфических движениях. При этом используемые тренировочные средства по амплитуде, направленности усилий и их величине должны быть максимально приближены к излюбленным приемам, в противном случае силовая работа не окажет положительного влияния на проведение «коронного» приема.

В процессе силовой подготовки нужно решить две взаимосвязанные, но достигаемые различными средствами задачи:

- 1) повысить уровень абсолютной силы;
- 2) развить способность к проявлению максимальных усилий взрывного характера в излюбленных приемах.

Сохранение способности к «взрывным» усилиям на протяжении всего боя определяет надежность приемов, так как на фоне утомления противник опаздывает с проведением защитных действий. С этой целью необходимо развивать способность к поддержанию «взрывных» усилий в условиях, максимально приближенных к

выполнению излюбленных приемов в соревновательных встречах. На необходимость такой специфической тренировки быстроты и силы указывает Ю. В. Верховшанский (1985), считая, что не существует каких-то специальных физиологических механизмов, ответственных только за скорость, силу или выносливость спортсмена. Различные физические качества обеспечиваются одними и теми же функциональными системами организма, совершенствуемыми в процессе специализированной тренировки в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

Резервы повышения быстроты заключаются не только в повышении силового потенциала мышц, который не определен, но и в увеличении эффективности их функционирования в условиях утомления, одного из самых сильных сбивающих факторов в соревновательной схватке. Не менее велики возможности повышения быстроты за счет освоения наиболее рациональной техники излюбленных приемов, полностью соответствующей генетическим особенностям. Так как время выполнения технических действий в бою — это функция быстроты, силы, скоростной выносливости, скорости переработки информации о противнике и создаваемой ситуации, сокращение времени решения сложных двигательных задач при выполнении приемов и комбинаций требует учета в подготовке всех вышеперечисленных факторов. При этом нужно подчеркнуть, что быстрота в неспецифических для бойцов движениях (акробатика, спринт и т. д.) не имеет тесной связи с быстротой сложных технических действий в схватке.

Положительный перенос этого качества отмечается лишь у бойцов низкой спортивной квалификации.

Несмотря на наличие столь тесных зависимостей уровня скоростно-силовых качеств и мастерства бойцов высших разрядов, в современной методике тренировки бойцов различной квалификации их совершенствованию уделяется недостаточное внимание.

Учитывая, что при гипертрофии мышц сила всегда возрастает более значительно, чем вес тела, целесообразно использовать высокоинтенсивную силовую подго-

товку бойцов. Применяются специальные средства, направленно развивающие группы мышц, участвующие в проведении излюбленных приемов. Как считают В. Н. Платонов и С. М. Вайцеховский (1986), для развития скоростных качеств целесообразно в конце занятий преимущественно аэробной направленности применять кратковременные упражнения скоростно-силового характера. При такой последовательности средств нередко достигаются более высокие показатели быстроты, чем в начале занятий, но при условии, что напряженность тренировки невысока и нагрузка на организм не превышает средних величин для конкретного бойца. Этот эффект объясняется повышением экономичности работы в результате улучшения межмышечной и внутримышечной координации при выполнении работы с умеренной и высокой интенсивностью.

Основной объем работы над развитием максимальной и взрывной силы бойцов планируется на этапе углубленной спортивной специализации, где формируется стиль соревновательной деятельности и достигается база физической и функциональной подготовленности для его реализации.

При совершенствовании быстроты нужно учитывать, что скоростно-силовые упражнения дают значительный эффект лишь в том случае, если выполняются сериями из нескольких повторений и приводят к соответствующим изменениям внутренней среды. В связи с этим интенсивность таких упражнений должна составлять 95—100% от соревновательной, а продолжительность — не более 30 с (10—25 с). Определенный эффект отмечается и при применении средств с меньшей интенсивностью — 85—95% от соревновательной, но в этом случае возрастает число повторений. Кроме того, при такой дозировке силовая выносливость возрастает в большей мере, чем абсолютная сила.

В практике подготовки бойцов высокого класса чаще всего должно применяться варьирование интенсивности от максимальной до 85—95% от соревновательной.

При выполнении больших объемов специальной физической подготовки для совершенствования быстроты

и силы используются нередко одни и те же средства, но дозировка и величина отягощений различны. Для развития абсолютной силы применяются отягощения, составляющие 90—95% от максимальных.

Для развития преимущественно быстроты вес отягощений составляет не более 70—75% от максимально доступного усилия в этом движении при предельной скорости выполнения.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

Общая выносливость

Общая выносливость: как физическое качество — это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость бойца — это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость бойца временем, в течение которого он может проводить прием, вести схватку в высоком темпе, а также способностью сохранять хорошую форму в течение всего соревнования, цикла соревнований.

Понятие «выносливость» нельзя рассматривать изолированно от понятия «утомление», так как утомление сигнализирует о снижении работоспособности. Утомление — это особое физиологическое состояние, сказывающееся во временном падении работоспособности.

Известно, что уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обмен-

ных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенное значение имеет так называемая экономизация функций организма. Вместе с тем на выносливость оказывают влияние координация движений и сила психических (особенно волевых) процессов бойца.

Установлено, что в управлении мышечной деятельностью основную регулирующую роль играет центральная нервная система. Функциональное же состояние центральной нервной системы обуславливается изменениями химического состава крови, а устойчивость нервных центров неразрывно связана с быстрым протеканием восстановительных процессов, которые осуществляются в условиях недостатка кислорода за счет ресинтеза АТФ. При этом анаэробные и аэробные возможности организма являются одним из важнейших факторов, от которых зависит работоспособность. Иначе говоря, чем выше способность организма энергетически обеспечить данную работу путем окислительных процессов, тем значительнее выносливость. Выявлена также тесная взаимосвязь между уровнем работоспособности (выносливости) и устойчивостью организма к кислородной недостаточности.

Как же развивать выносливость у бойцов?

Приступая к развитию общей выносливости, бойцу следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем.

Бойцу необходимо направленно совершенствовать дыхательные способности, чтобы увеличить возможность максимального потребления кислорода, поддержания этого уровня длительное время и быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. С этой целью используют следующие методы (Чумаков, 1996):

- 1) увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
- 2) увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений;
- 3) увеличение нагрузки.

Метод увеличения времени (объема) выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна производиться с такой интенсивностью, которая нужна бойцу. Время упражнений постепенно увеличивается. Для бойца работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности около 10 мин. Но, учитывая, что у бойца может в течение дня соревнований быть 4—6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы, по длительности превосходящей длительность схватки.

Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельным величинам (60—80% от предела, пульс 160—180 уд./мин), а иногда и предельным и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы так же, как и все другие мышцы, дают прирост в силе только при нагрузках, близких к максимальным.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностями этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и

схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, аннулируются. Вся схватка ведется в определенном темпе. Этот же метод используется для развития выносливости, необходимой для соревнований. Чтобы боец мог переносить нагрузки в соревнованиях, сначала дается немного схваток с большими интервалами для отдыха, потом — больше и с меньшими интервалами.

Переменный (повторный) метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение находится в тренировках в одинаковых временных границах (6—10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а следовательно, и требования к развертыванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодолевать действие больших сил в процессе выполнения. Бойцам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к деятельности дыхательной системы.

Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами — гребля, плавание, бег. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется в подготовительном периоде в недельный цикл тренировки включать не менее 15—20 км (суммарно) бега со средней скоростью пробега 400-метрового отрезка за 2 мин — 2 мин 10 с.

Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы

сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечно-полосатая мышца. Следовательно, работа сердца в режиме, близком к максимуму, позволяет увеличить силу сердечной мышцы. Нужно давать такую нагрузку, которая вынуждает сердце сокращаться с предельной или около-предельной силой. Однако, используя такие упражнения, необходимо соблюдать осторожность. После них нужен определенный период восстановления.

Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. В результате «мышечного насоса» к сердцу поступает большое количество крови. В этом случае сердце должно работать не на пределе частоты.

Работа должна быть достаточно длительной (6—12 мин). Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС) осуществляется теми же методами, как и увеличение функциональных возможностей дыхательной системы. Работа этих систем тесно связана между собой.

Функциональные возможности мышечной системы зависят от скорости протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме недовосстановления, от силы мышцы.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от обеспечения мышцы необходимыми веществами и функциональных возможностей фосфокреативного механизма и гликолитического механизма.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состава крови, буферных свойств ее, гликогена и пр.

Развитие аэробных и анаэробных процессов в работающей мышце позволяет совершенствовать ее выносливость. Для развития аэробных возможностей пользуются следующими методами:

1. Увеличение интенсивности работы (интервальный, повторный, переменный методы). В этом случае предпо-

лагается работа с участием большого количества групп мышц в динамическом режиме.

2. Увеличение объема работы при сохранении ее интенсивности.

Для развития анаэробных возможностей применяются:

1. Работа предельной или околопредельной интенсивности, когда не успевают развернуться восстановительные процессы или нет возможности полностью провести восстановление в процессе работы.

2. Работа в статическом режиме, когда восстановительные процессы затруднены. Работа небольших групп мышц в статическом режиме с большой нагрузкой происходит преимущественно в анаэробных условиях. В программах рекомендуют большое количество упражнений на выносливость. Изменяя характер упражнений (статические, динамические) и количество участвующих мышц, добиваются развития выносливости или всего организма, или системы, или отдельных мышц.

Утомление нервной системы происходит в результате:

1) длительных процессов умственной деятельности (умственное утомление);

2) напряженной деятельности анализатора (сенсорное);

3) длительного воздействия интенсивных эмоций (эмоциональное);

4) длительного возбуждения двигательных зон коры больших полушарий (физическое).

Все эти виды утомления имеют место в бою.

Умственное утомление в соревнованиях наступает обычно в том случае, когда боец в перерывах между схватками, решая трудную умственную задачу, усиленно обдумывает предстоящий план борьбы, перебирает различные варианты тактических действий с целью выбрать лучший для предстоящей борьбы. Часто это происходит в периоды, отведенные для отдыха и сна. В результате наступает утомление. К такому же результату приводит наблюдение за схватками в соревнованиях. Наблюдая за схватками, боец превращается в «болель-

щика», особенно в интересных схватках, затрачивает много энергии как нервной, так и физической. Просмотр большого количества схваток приводит к умственному утомлению, потому что, наблюдая за схваткой, боец непроизвольно начинает «бороться», решать задачи боя. Это может привести к тому, что к своей схватке он подойдет со значительной нервной усталостью. В результате его выносливость снизится.

Большие умственные нагрузки спортсмен получает также в тренировке, решая задачи, которые требуют значительных умственных усилий, например, если дается задание изучить большое количество приемов (4—6), не требующих больших физических усилий, но сложных по координации. Возникающее в этом случае умственное утомление может снизить эффективность тренировочного занятия.

Сенсорное утомление наступает в том случае, когда внимание бойца длительное время сконцентрировано на наблюдении за каким-либо объектом. Причем утомление прямо пропорционально интенсивности внимания и силе раздражителя. Так, сильный свет быстро вызывает утомление так же, как и пристальное разглядывание предмета в темноте. Утомление наступает в результате длительной деятельности анализатора. Частое переключение внимания в процессе боя на восприятие деятельности противника через различные анализаторы позволяет избежать утомления этого рода. Известно, что юниоры получают представление о действиях противника главным образом через зрительный анализатор. У мастеров большое значение имеют другие анализаторы (проприоцептивный, тактильный и др.). В тренировке следует применять различные упражнения, чтобы приучить бойца воспринимать действия противника через различные анализаторы. Для воспитания устойчивости к сенсорному утомлению рекомендуется включать в занятия (особенно юных бойцов) различные игры: «повтори движение», «замри», «наступи на ногу партнера», «вратарь» и др. Схватки с односторонним сопротивлением дают большие нагрузки на зрительный анализатор, схватки в темноте или с завязан-

ными глазами позволяют увеличить нагрузку на двигательный анализатор (проприоцептивный и тактильный рецепторы).

Эмоциональное утомление возникает в том случае, когда боец в результате воздействия положительного или отрицательного условного раздражителя приходит в состояние повышенного возбуждения или в подавленное состояние (торможение). Как чрезмерная радость, так и огорчение часто ведет к нервному утомлению. Эмоциональное состояние регулируется путем снижения значимости возбудительного или тормозного раздражителя. Если боец победил сильного противника и бурно радуется, то следует снизить интенсивность эмоции, нацелив его на решение последующих задач. Если же боец проиграл важную для него схватку и сильно огорчен, то нужно уменьшить значимость этого условного раздражителя, направляя внимание на ликвидацию недостатков и выигрыш последующих схваток.

Эмоциональные нагрузки регулируются в основном путем поощрения и порицания. В тренировке следует проводить схватки с различной эмоциональной нагрузкой. Можно повысить значение возбудительного или тормозного условного раздражителя увеличением нагрузки или изменением ее характера. Если тренировочную схватку проводить с «судейством», т. е. с оценкой действий каждого из борющихся, то значение удачного проведения приема или неудачного проведения защиты повышается.

В соревнованиях значение удачных и неудачных действий как условного раздражителя еще больше. Тренер должен уметь в зависимости от ситуации повысить или понизить значение этого раздражителя, используя поощрение или порицание.

Если в соревнованиях боец не решил поставленной задачи и, вместо того чтобы выиграть, проиграл, упреки тренера сильно повысят эмоциональную нагрузку и значение проигрыша для спортсмена возрастет. Еще больше повышается значение условного раздражителя, если боец, проиграв, подвел команду и осуждается ее членами. Эмоциональная нагрузка в этом случае очень велика. Она

связана не только с борьбой, но и со всеми тормозными и возбуждающими условными раздражителями, которые получает боец в быту.

Тренер, регулируя интенсивность эмоциональных нагрузок, создает условия для увеличения функциональных возможностей нервной системы бойца, связанных со способностью к преодолению усталости.

Физическое утомление нервной системы наступает в результате длительного возбуждения двигательной зоны коры больших полушарий. Особенно быстро наступает такое утомление в результате сильных и длительных статических напряжений мышц. Предотвращается такое утомление путем активного отдыха, т. е. смены деятельности или переключения возбуждения на другие зоны коры. Переход возбужденного участка в тормозное состояние позволяет восстановить его работоспособность.

Для того чтобы вызвать утомление двигательных зон коры, в тренировке применяются статические и однообразные динамические упражнения, в которые не вовлекаются крупные группы мышц. Время воздействия этих нагрузок повышают постепенно.

Основным методом увеличения функциональных возможностей нервной системы (способности нервной системы противостоять утомлению) является регулирование нагрузки, вызывающей соответствующий вид нервной усталости. Следует чередовать большие (околопредельные) умственные, сенсорные, эмоциональные и физические нагрузки с периодами восстановления. Средством восстановления является торможение в участках коры, которые до этого были сильно возбуждены: переключение на другой вид деятельности или сон.

Общая выносливость измеряется временем выполнения действий до усталости (отказа).

Специальная выносливость

Специальная выносливость — способность бойца добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затра-

чивает на это боец, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный боец может проявить гораздо большую выносливость в борьбе, чем новичок, хотя последний может быть физически развит лучше.

Повышение функциональных возможностей бойца — только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая не менее важная сторона — экономизация деятельности, т. е. большее снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Боец, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которую дает схватка, и более длительный срок противостоять утомлению.

Чтобы совершенствовать способность бойца выполнять работу более экономно, применяются следующие методы.

Метод длительных боев средней или ниже средней интенсивности. Даются схватки, в 2—6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Боец должен сам распределить свои силы на этот срок. Длительные бои приводят к тому, что боец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока, старается не применять действий, которые требуют очень больших затрат энергии. Даже если боец в начале тренировочной схватки и не стремится экономить силы, то после определенного срока он устает и уже, не имея возможности развнвать большие усилия, вынужден искать более экономичные способы выполнения действий.

Метод боя уставшего с неуставшим бойцом является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае боец, как правило, без перерыва должен биться с несколькими противниками подряд. Партнера можно менять каждую минуту (время может быть разное), ставя задачу «измотать» его.

Бой с заданием утомить противника. В таких боях тренер ставит перед бойцом задачу вести борьбу так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы

тот не мог продолжать борьбу. Одновременно он должен сохранять возможно большее количество сил, сохранять работоспособность. Эта задача может решаться как в отдельной схватке, так и в схватках с несколькими противниками подряд. В последнем случае ставится задача так провести эти схватки, чтобы противники в результате усталости один за другим отказывались от их продолжения.

Бой на более короткое время до чистой победы. Эти бои позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях. Обычно такие задания даются в схватках более опытных бойцов с менее опытными. Менее опытному бойцу соответственно дается задание возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть схватку чисто. Могут быть проведены своеобразные соревнования между опытными бойцами: «кто меньше времени затратит на схватки с неопытными». Таким образом вырабатывается навык борьбы, который позволяет спортсмену в схватках с менее опытными сохранять энергию и в ответственных схватках с более опытными (равными) побеждать за счет «экономии», т. е. наличия большего ресурса энергии, меньшей усталости.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у бойца и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом бойца. Если развиваются очень высокие показатели пульса и частоты дыхания при невысокой интенсивности работы и работоспособность снижается в результате недостатка этой функции организма, то следует развивать общую выносливость. Если боец выполняет большую (интенсивную) работу, но нерационально затрачивает свои силы, излишне напряжен или скован в ходе схваток, то следует развивать специальную выносливость или способность работать экономично.

Необходимо научить бойца регулировать и, по возможности, снижать в соревнованиях умственную, сенсорную, эмоциональную и однообразную двигательную

нагрузку. Для этого боец должен в течение соревнований соблюдать следующие требования:

1. Спать не меньше 8—9 часов в сутки. В перерывах между соревнованиями меньше думать о боях, отвлекаться (читать увлекательные книги, посещать достопримечательные места, совершать прогулки и т. п.). При этом важно, чтобы отвлекающие мероприятия не были связаны с большой умственной и физической нагрузкой. В перерывах между боями отдыхать, перемежая активные отвлекающие упражнения с пассивным отдыхом.

2. На соревнованиях можно наблюдать за боями только своей весовой категории, главным образом за схватками противников, с которыми придется встретиться в ближайшее время. Не следует наблюдать другие схватки. Время между схватками проводить в местах, где нет сильных воздействий на различные органы чувств.

Скоростная выносливость и методы ее развития

Говоря о возможностях воспитания выносливости как одного из физических качеств, нельзя не коснуться взаимосвязи между силой, быстротой и выносливостью. Поскольку двигательная деятельность является целостной реакцией всего организма, в упражнении (даже в преимущественно направленной тренировке) развиваются все физические качества. Однако условия двигательной деятельности могут влиять на взаимосвязь между физическими качествами как положительно, так и отрицательно (Романов, 1979).

Исследования, проведенные А. Ц. Пуни, Л. П. Матвеевым, В. М. Зацюрским и другими, показали, что в тренировке, направленной на развитие быстроты, организм развивается более разносторонне, создаются значительные предпосылки для развития силы и выносливости. В то же время в силовой тренировке развивается преимущественно сила и возникают лишь некоторые предпосылки для развития быстроты и выносливости. Тренировка на выносливость только односторонне воздействует на организм.

Выносливость нужно развивать, ориентируясь всегда на специфические требования соревнований. Поэтому при развитии скоростной выносливости, характерной для работы субмаксимальной и максимальной мощности, когда мобилизация энергии происходит преимущественно в анаэробных условиях, общая и специальная соревновательные выносливости взаимосвязаны. Достижения, связанные с выносливостью данного типа, требуют высокой аэробной и максимальной анаэробной производительности. При этом необходимо помнить, что основу для развития анаэробной возможности составляет аэробная производительность.

Тренеру при планировании и организации учебно-тренировочного процесса необходимо конкретизировать каждую тренировку не только в технико-тактическом плане, но и в плане совершенствования физических качеств.

Обычно в основной части тренировки используется лишь повторный метод, когда бои повторяются после минутного перерыва, причем интенсивность нагрузки не регулируется и степень функциональной нагрузки определяется лишь видом тренировки и иногда самочувствием бойца. Специальные же, заранее запланированные восстановительные процедуры, например после вольного или условного боя, не используются. В результате развивается лишь общая, а не скоростная выносливость, соответствующая специфике трехраундового боя.

Для выработки скоростной выносливости учебно-тренировочный процесс необходимо строить таким образом, чтобы последовательно решались вначале задачи развития общей, а затем скоростной выносливости.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Общая гибкость

Общая гибкость — это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Измеряется гибкость величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения частей тела

в определении направления. Гибкость зависит от подвижности в суставах. Подвижность сустава зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок.

Развивать гибкость за счет изменения строения сустава трудно. Обычно суставы имеют одинаковое строение у всех людей. Но известно, что подвижность в суставах у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте. В этом случае суставная головка кости больше покрыта хрящом. У взрослых, имеющих меньшую гибкость, подвижность «рабочей» головки поверхности сустава ограничена. Наличие скользящей рабочей поверхности на суставных головках костей позволяет им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большей амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться.

Амплитуда движений в суставах чаще всего ограничивается тем, что мышцы-антагонисты и их сухожилия имеют недостаточную эластичность.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно с помощью упражнений привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения для растягивания мышц следует давать тогда, когда мышцы более эластичны. Эластичность мышц повышается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением физических упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Такой же эффект дает разогревание в парной бане, а также другими средствами. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние, наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц. В то же время следует иметь в виду, что выполнение упражнений с большой амплитудой в «неразогретом» состоянии может привести к травме (растяжению связок или мышц), даже если упражнение выполнено с привычной для «разогретого» состояния ам-

литудой. Лучше упражнения для растягивания мышц начинать с неопредельной амплитуды и постепенно ее увеличивать до предела.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость — это амплитуда движений в результате приложения усилий собственных мышц. **Пассивная гибкость** — амплитуда движений в результате приложения внешних сил. Соответственно этому различают и методы развития гибкости.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;

2) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции.

Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (бойца или партнера), сила партнера, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

Специальная гибкость

Специальная гибкость — способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Специальная гибкость позволяет бойцу в момент ведения боя успешно выполнять технические действия в усложненных условиях защиты или нападения, а также помогает избежать травмирования суставов.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет бойцу выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Примером может послужить проведение ударов ногами в голову как в положении стоя на одной ноге, так и в прыжке. Боец, имеющий хорошую подвижность в тазобедренном суставе, делает эти приемы намного быстрее и лучше, чем менее гибкий боец.

Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Например, в момент ведения боя один из бойцов захватывает стопу соперника и пытается опрокинуть его на спину, поднимая захваченную ногу вверх. Если боец, которого в этом случае атакуют, имеет хорошую подвижность в тазобедренном суставе, он сумеет поднять свою ногу как можно выше, сохранить равновесие и уйти от атаки или с успехом контратаковать.

Упражнения на развитие специальной гибкости

1. В положении сидя скрестить ноги, положив левую стопу на правое бедро, а правую стопу — на левое бедро, затем, поворачиваясь вправо, завести левое плечо за правое колено, взяться левой рукой за одноименное колено, а правой рукой — за большой палец правой ноги (рис. 541).



Рис. 541

2. Заложить обе ноги за голову и выйти в положение стойка на руках (рис. 542).

3. Стоя на одной ноге, положить другую на шею и выпрямиться (рис. 543).

4. В положении сидя соединить стопы вместе, максимально развести бедра в стороны, вывернуть лодыжки, прижать пятки и наружные края стоп и лодыжек к пупку и груди (рис. 544).



Рис. 542



Рис. 543



Рис. 544



Рис. 545

5. В положении сидя соединить стопы вместе, максимально развести бедра в стороны. Просунуть руки под голени, захватить пальцы ног и развернуть стопы пятками вверх. Затем опереться за спиной ладонями в пол, одновременно подать бедра вперед и развернуть стопы пятками вперед (рис. 545—547).

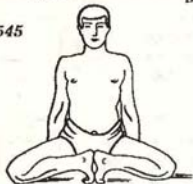


Рис. 546



Рис. 547

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость — это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Общая ловкость — способность решать задачи различными методами.

Ловкость бойца измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно чрезвычайно мало. Если боец не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий, это говорит о недостатке его ловкости (Чумаков, 1996).

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Способность быстро, точно решать сложные и часто впервые встречающиеся двигательные задачи зависит в первую очередь от функциональных возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития других физических качеств). Следовательно, совершенство условно-рефлекторной деятельности коры — основа качества ловкости.

Для решения двигательной задачи необходимо:

- 1) получить точную и достаточно полную информацию;
- 2) переработать информацию и составить программу действия;
- 3) своевременно осуществить программу.

Для развития ловкости бойца необходимо:

- 1) совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители;
- 2) совершенствовать способность координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется подготовительными (общеразвивающими и специальными) упражнениями. Особое внимание при этом уделяется совершенствованию проприоцептивной чувствительности, точности регистрации

положений и движений различных частей тела, чувства равновесия и др.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), упражнения с набивными мячами, жонглирование гирями, упражнения с партнером.

Процесс спортивной борьбы предъявляет высокие требования к способности точно и тонко дифференцировать различные раздражители в бою. Этому должна быть отведена значительная часть времени в процессе обучения и тренировки.

Давая упражнение для совершенствования работы какого-либо анализатора, следует так построить задание, чтобы обострить, усилить деятельность именно данного анализатора. Так, в упражнениях на равновесие можно усилить деятельность вестибулярного и проприоцептивного анализаторов путем выключения зрительного анализатора (выполнять упражнение с закрытыми или завязанными глазами).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом, если боец осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, совершенствуется ловкость. Повторение давно освоенных, даже сложных по координации действий не способствует совершенствованию качества общей ловкости.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения изученных действий.

Изучение новых действий (упражнений, технических и тактических действий). Чем больше разнообразных действий усвоит боец, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений или частей действия.

Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, велосипедный, конькобежный, лыжный спорт и др.) помогают бойцу совершенствовать общую ловкость.

Боец, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой боец будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно, быстрее прогрессировать как спортсмен.

В процессе занятий другими видами спорта следует иметь в виду, что добиваться высоких спортивных результатов в них не обязательно. Для бойца нужна только способность выполнять различные действия из этих видов спорта. Ему нужна не точность выполнения упражнений, которая предусмотрена правилами соревнований в гимнастике, акробатике и др., а точный конечный результат при широком диапазоне вариативности действий и отдельных движений.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия спортивной борьбы. Этим путем совершенствуется способность координировать действия, необходимые бойцу в схватке. Техника борьбы призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни», т. е. на все возможные в бою ситуации.

Видоизменения изученных действий призваны совершенствовать координационные способности с тем, чтобы изученные действия могли быть применены в самой разнообразной обстановке и чтобы «тренировать» кору больших полушарий в составлении новых структур на основании имеющихся. Это повышает пластичность коры и ее способность координировать двигательные действия.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий.

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнений.

6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.

7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.

8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и др.). Этот методический прием имеет большое значение для бойца потому, что ему приходится выполнять свои действия в условиях, когда противник постоянно стремится ввести различные сбивающие факторы, мешающие выполнить задуманное действие. В этом случае действие может быть выполнено успешно, если боец имеет навык изменения действия в соответствии с наличием или отсутствием сбивающих факторов.

11. Комбинации упражнений — сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

12. Методический прием «затруднения выполнения» увеличением нагрузки (увеличением веса партнера или снаряда).

Видоизменение изученных действий позволяет вырабатывать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самого каратэ.

Специальная ловкость

Под этим названием понимается способность выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

Совершенствование навыка ловкости в поединках должно решаться следующим образом:

а) умением выполнять акробатические уходы после захвата противником верхних или нижних конечностей, после выполнения им различных бросковых приемов;

б) умением выполнять различные приемы после или в момент исполнения акробатических упражнений;

в) умением выполнять акробатические приемы после забега на стену или другую вертикальную опору;

г) умением выполнять различные удары после отталкивания от стены или другой вертикальной поверхности;

д) проведением поединков с разнообразными по телосложению, технике, тактике, стойке, весу, физической подготовленности, квалификации противниками;

е) проведением поединков на площадках, различных по размеру и покрытиям: жестких, мягких, скользких, неровных и т. д.;

ж) проведением поединков в необычных условиях: непривычный климат, место, время, освещение, наличие зрителей, судей, незнакомые противники и т. д.;

з) умением проводить в поединках коронные приемы.

ВОСПИТАНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Физиологи показали, что общие энергетические возможности человека можно определить по максимальным данным потребления кислорода и кислородного долга.

Непосредственным источником энергии при мышечном сокращении является расщепление АТФ — соединения, богатого энергией. Содержание АТФ в клетках относительно невелико, но весьма постоянно. Восстановление АТФ осуществляется за счет химических реакций двоякого рода: дыхательных, или аэробных, протекающих с участием кислорода; анаэробных, происходящих без участия кислорода.

Максимальный объем потребления кислорода (МПК) характеризует *аэробную производительность* человека. Максимальная величина кислородного долга (МКД)

тором является сама физическая нагрузка. *Интервальная тренировка* предназначена только для увеличения объема сердца. Ее воздействующим фактором является пауза между физическими нагрузками (воздействующая пауза).

В основу этой методики положена следующая закономерность: после умеренной нагрузки, когда пульс достигает 160—170 уд/мин, во время отдыха полости сердца резко и сильно наполняются кровью. В результате многократных повторений умеренной нагрузки и пауз отдыха происходит растяжение полостей сердца, т. е. увеличение его объема. Тренирующее воздействие паузы происходит не во время нагрузки, а во время отдыха, т. е. во время так называемых воздействующих пауз.

Для увеличения количества воздействующих пауз можно рекомендовать в процессе совершенствования техники каратэ на снарядах или на лапах время раунда сократить с 3 до 1 или 1,5 мин и тем самым увеличить вдвое или втрое количество запланированных боев, а следовательно, воздействующих пауз. Это действительно один из лучших методов для развития объема сердца, но лишь объема сердца.

Известно, что повышение аэробных возможностей зависит:

- а) от развития уровня МПК;
- б) от развития способности поддерживать этот уровень длительное время;
- в) от увеличения скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

В исследованиях, направленных на повышение аэробных возможностей в циклических видах спорта, получены данные, которые говорят о том, что при организации тренировки, направленной на повышение аэробных возможностей, необходимо, чтобы:

- 1) интенсивность работы была выше критической, примерно на уровне 75—85% от максимальной, т. е. скорость выполнения движений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу боя частота пульса равнялась 170—180 уд/мин;

2) длительность работы не превышала 1,5 мин, но и не была излишне мала, так как пульс не успевает подниматься до 180 уд/мин;

3) поддерживалось своеобразное «устойчивое состояние», т. е. работа происходила в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Необходимо помнить, что снижение потребления кислорода происходит при наступлении утомления.

Если исходить из этих предпосылок, следует «уточнить» применяемый в тренировке повторный метод, с тем чтобы как можно больше увеличить возможности повышения уровня МПК. Для этого в основной части занятия надо, как прежде, применять повторный метод, где трехминутные бои сменяются одномоментными интервалами отдыха, но частоту пульса необходимо доводить к концу поединка до 160—170 уд/мин. Практика показала, что число рабочих раундов должно быть в пределах одиннадцати, так как, с одной стороны, число повторений не должно приводить к росту пульсового долга, а с другой — необходимо уделить достаточно времени совершенствованию технико-тактического мастерства. Продолжительность тренировки — в пределах 120 мин.

Под *анаэробными возможностями* понимают способность использовать энергию в бескислородных условиях от анаэробных источников.

Прежде чем рассматривать приемы воспитания анаэробных возможностей, необходимо внимательно проанализировать предсоревновательную подготовку бойца.

При воспитании анаэробных возможностей перед спортсменом и тренером стоят две задачи: повысить функциональные возможности креатинфосфатного механизма и поднять производительность гликолитического механизма. При этом важно помнить, что анаэробные способности весьма неустойчивы и при прекращении специальной тренировки их уровень быстро снижается.

Известно, что между креатинфосфатной реакцией (алактатная выносливость) и гликолизом (лактатная выносливость) существуют конкурентные отношения: одна из этих реакций подавляет другую.

Сопоставляя значение каждого из этих механизмов выносливости для поединка, нельзя не прийти к выводу, что значение лактатной выносливости более подходит к регламенту боя.

Данные по циклическим видам спорта показывают, что тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование креатинфосфатного механизма, строятся по следующему принципу:

1. Интенсивность работы близка к предельной (95%).
2. Длина отрезков работы — 3—8 с.
3. Интервалы отдыха — 2—3 мин. Число повторений не должно превышать 4—5. Целесообразно выполнять несколько серий по 4—5 повторений в каждой. Отдых между сериями — 7—10 мин.

В свою очередь тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование гликолитического механизма, строятся по иному принципу:

1. Интенсивность работы близка к предельной (95%).
2. Длина отрезков работы — от 20 с до 2 мин.
3. Интервалы отдыха, которые определяются динамикой гликолиза, постепенно сближаются. В частности, между первым и вторым повторениями отдых длится 5—8 мин, между вторым и третьим повторениями — 3—4 мин, между третьим и четвертым повторениями — 2—3 мин.
4. Число повторений при работе со сближающимися интервалами отдыха обычно невелико, не выше 3—4.

Глава 7

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Цель обучения в единоборствах — формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности бойца — соревновательной, судейской, педагогической, организационной и т. д.

Задачи, связанные с формированием у учащихся педагогических качеств, незаслуженно опущены во многих методических пособиях и учебниках. С точки зрения Б. А. Подливаева и В. М. Игуменова, это весьма важная и необходимая составляющая процесса обучения. На уроках физической культуры учащиеся должны не только осваивать систему упражнений и развиваться физически, но и обязаны осваивать культурные нормы спортивного поведения, здорового образа жизни, а также готовиться к тому, чтобы личным примером воздействовать на окружающих, обучать младших физическим упражнениям и играм.

Обучение является организационной формой преподавания. При этом под преподаванием понимают обычно процесс передачи знаний, а под учением — процесс усвоения знаний.

Обучение должно осуществляться всегда как целостный процесс, в котором все его стороны, компоненты, части выступают в сложном взаимодействии. Движущей силой учебного процесса является противоречие между учебными и практическими задачами, выдвигае-

мыми в ходе обучения, и наличием уровнем знаний, умений и умственного развития обучаемых.

Задачи обучения в спортивных единоборствах:

- формирование оптимального объема, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории вида спорта;
- совершенствование творческих познавательных возможностей;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений бойца;
- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных схваток;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики спортивных единоборств;
- формирование и совершенствование навыков организации и проведения уроков по единоборствам;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по единоборствам и массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

Наряду с решением задач, обеспечивающих специальную подготовку студентов, в ходе учебного процесса должно обязательно осуществляться воспитание. Можно выделить следующие основные воспитательные задачи:

- воспитание моральных качеств личности и волевых черт характера;
- формирование эмоционально-чувственной сферы личности;
- воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей.

Решению воспитательных задач необходимо подчинить все элементы учебного процесса: его содержание, форму, средства и методы обучения.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучение неразрывно связано со всей системой образования и воспитания. Связь эта осуществляется только в том случае, если в процессе обучения реализуются определенные закономерности, наиболее существенными из которых являются:

- научность обучения;
- систематичность обучения;
- доступность обучения;
- наглядность обучения и использование наглядных пособий;
- сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы;
- прочность знаний, формируемых умений и навыков;
- индивидуализация обучения.

Обучение, построенное на принципах научности, систематичности и доступности с использованием наглядных пособий, способствует формированию устойчивого интереса учащихся к занятиям и повышению их активности, без которой невозможно успешное прохождение материала.

Научность обучения

Принцип научности обучения заключается в необходимости формирования у обучаемых системы научных знаний, которые оказывают решающее влияние на развитие личности ученика, на характер его мыслительной деятельности.

Этот принцип требует от преподавателя знания законов усвоения учебного материала и научно обоснованной методики и организации процесса учения.

Прежде чем начать процесс обучения, необходимо:

- проанализировать учебный материал и выделить в нем наиболее важные, существенные идеи;

- определить содержание второстепенных понятий и полноты представления фактического материала;
- выявить возможные межпредметные связи теории и практики единоборств с закономерностями, которые были сформированы при изучении других учебных дисциплин (педагогике, психологии, биологии, анатомии и т. д.).

Реализация принципа научности при обучении двигательным действиям предусматривает выполнение следующих требований:

- изучаемые двигательные действия должны восприниматься учениками в их подлинном неискаженном виде. Негативные последствия обучения в упрощенных условиях, часто встречающиеся в спорте (изучение приемов без сопротивления, в спокойной обстановке и т. д.), сразу же проявляются на соревнованиях, когда спортсмен во время схватки не может выполнить изученные действия на сопернике, оказывающем упорное сопротивление;
- обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых двигательных действий, связи изучаемых действий с другими действиями и особенностями ситуаций и условий соревновательной деятельности;
- изучаемые двигательные действия не должны восприниматься как раз и навсегда утвердившиеся, не подлежащие усовершенствованию;
- в процессе обучения следует знакомить учеников не только с закономерностями решения двигательных задач, но и с доступными методами научного исследования, в частности биомеханическим анализом техники выполняемых приемов. Большое значение в связи с реализацией этого требования приобретают технические средства обучения (учебные фильмы, кинограммы, кинокольцовки, видеозаписи и др.);
- учебный материал должен включать только достоверно установленные научные факты и знания;

- в процессе обучения следует использовать только принятые в науке термины. Устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя. Овладение научной терминологией — одна из важнейших задач обучения.

Систематичность обучения

Учебный материал должен отражаться в сознании обучаемого как целостная система связанных между собой основных знаний и умений.

Реализация принципа систематичности предполагает овладение учебным материалом на трех уровнях: отражения, понимания, усвоения. На уровне отражения формируется общее представление об изучаемом предмете. На уровне понимания обучаемый овладевает теорией учебного предмета. На уровне усвоения достигается связь теории с системой упражнений, практических заданий и действий, тренировок.

Доступность обучения

Принцип доступности обеспечивает успешное усвоение новых знаний и способов деятельности. Суть этого принципа состоит в том, что он отражает общенаучный принцип преемственности, последовательности и постепенности обучения, требует начинать изучение отдельных разделов с выявления уже имеющихся, сформированных ранее знаний, умений, навыков (входной контроль). Недостаточный уровень подготовки может существенно снизить успешность самостоятельной деятельности обучаемых и стать причиной формализма их знаний.

В сфере обучения двигательным действиям реализация принципа доступности требует соблюдения следующих требований:

- специфика и сложность решаемой двигательной задачи должны соответствовать физической подготовленности обучаемого;

- обучаемый должен понимать логику изучаемого двигательного действия и уметь сосредоточивать внимание на решающих условиях его выполнения;
- специфика и сложность изучаемого двигательного действия должны соответствовать психологической подготовленности обучаемого;
- средства, методы и формы организации обучения должны соответствовать уровню умственного развития, психологической и физической подготовленности обучаемых, т. е. обучаемые должны быть готовы к работе с учебным материалом;
- планирование усвоения материала для определенного контингента обучаемых должно осуществляться на максимально доступном для них уровне.

Доступность преподавания и возможность понимания и усвоения учебного материала зависят от уровня развития у обучаемых теоретического мышления и тех мыслительных операций, на основе которых дается объяснение.

В целом, принцип доступности включает в себя три положения:

- доступность (сообщаемая система знаний должна основываться на имеющихся у обучаемых знаниях и их жизненном опыте);
- достаточность (изучаемая система знаний должна быть достаточной для выявления достигнутого уровня развития обучаемых, способствовать их переходу на более глубокий уровень развития или создать заметные предпосылки для такого перехода);
- необходимость (изучаемый в конкретных условиях учебный материал должен быть необходим для решения задач последовательного развития обучаемых).

Наглядность обучения

Наглядность не сводится к простому изображению или иллюстрированию изучаемого явления, а представляет собой более широкий комплекс средств, методов,

приемов, обеспечивающих, с одной стороны, более четкое и ясное восприятие сообщаемых знаний, а с другой стороны, формирует представление о взаимосвязи изучаемых явлений с реальной практикой.

В процессе обучения сложным двигательным действиям наглядность занимает особое место:

- она необходима для создания у учеников в процессе обучения правильных представлений о наиболее рациональных способах действий, взаимосвязи конкретных действий с целостной системой движений в соревновательном поединке и т. д.;
- она необходима в тех случаях, когда в процессе обучения создаются конкретные проблемные ситуации, которые требуют от учеников умения применять теоретические знания в условиях, максимально приближенных к реальной практике;
- в совокупности с практическими действиями наглядность является формой непосредственной подготовки учеников к активной, сознательной и творческой деятельности в процессе тренировочных занятий и на соревнованиях.

Реализация принципа наглядности требует:

- сопровождения показа тех или иных упражнений, элементов техники и тактики словесным комментарием, который позволяет организовать процесс восприятия должным образом и акцентировать внимание учеников на существенных признаках изучаемого движения;
- обеспечения при объяснении восхождения от наблюдения единичных особенностей движений (приемов) к осознанию признаков, общих для движений (приемов) данного класса, подкласса, группы и т. д. в соответствии с классификацией элементов техники и тактики единоборств и специальных упражнений бойца, а также к осознанию понятий и закономерностей способов выполнения изучаемых движений, т. е. для реализации данного принципа необходимо

обеспечить не только наглядность факта, но и наглядность закономерностей.

При обучении двигательным действиям принцип наглядности требует соблюдения ряда требований:

- формирование представлений об изучаемом двигательном действии должно осуществляться в определенной последовательности от смысла системы действий к смыслу отдельного действия и от него — к смыслу составляющих это действие операций;
- при изучении двигательных действий необходимо добиваться четкого понимания значения каждой изучаемой операции, каждой фазы движения;
- для формирования полноценного представления об изучаемом действии ученик должен не только увидеть, но и прочувствовать особенности выполнения этого действия, сформировать двигательное представление о нем, т. е. соединить образ мышечного ощущения со словом, которое его обозначает;
- формирование содержательного (технического) аспекта представления об изучаемом действии должно осуществляться от внешнего образа действия к образу его внутренней динамической структуры (взаимодействие работы нервно-мышечного аппарата);
- для качественного усвоения материала необходимо обеспечить восхождение от овладения способом решения отдельной двигательной задачи к умению конструировать двигательные задачи определенного типа путем наглядной демонстрации метода конструирования на конкретном примере.

Сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы

Сознательное отношение к учению выражает мотивационную сторону личности учащегося. Мыслительный процесс всегда внутренне мотивирован. Если у ученика нет желания и интереса к занятиям, если он не пережи-

вает успеха и неудачи, если он не видит практического смысла в процессе познания, то без всего этого от занятий не будет никакой пользы.

Для реализации данного принципа педагог должен:

- систематически возбуждать интерес к учебному материалу, теме, формировать познавательные потребности, повышать эмоциональность методических приемов обучения;
- знать потребности каждого ученика и формировать на этой основе мотивы и цели учебной деятельности;
- обеспечивать осознанное выполнение учеником всех операций и действий. Ученик должен уметь в учебном задании: выделять на основе указаний преподавателя смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия; самостоятельно переходить к изучению следующего раздела учебного материала после критичной самооценки качества усвоения предыдущего задания;
- активно формировать и регулировать мотивы учения, стремясь постоянно выделять взаимосвязи изучаемого материала с требованиями реальной практики;
- обеспечивать доступность учебного задания для каждого обучаемого. Но в то же время каждый новый материал должен иметь новизну и представлять определенную трудность для усвоения;
- снижать актуальность тех потребностей, которые не имеют отношения к решению учебной задачи;
- строить процесс обучения таким образом, чтобы усвоение последующего материала было затруднено без достаточного усвоения предыдущего.

Задача преподавателя в реализации принципа сознательности и активности заключается в том, чтобы создавать условия для повышения уровня общей познавательной активности обучаемого и придавать активности учения такую направленность, которая соответствовала бы учебной задаче и условиям обучения.

Прочность знаний, формируемых умений и навыков

Прочность обучения означает длительное сохранение в памяти полученных знаний, формируемых умений и навыков. На длительность сохранения усвоенного материала влияют многие объективные и субъективные факторы, условия обучения, режима жизни, труда и отдыха учеников. Соблюдение данного принципа в обучении означает необходимость усиления положительных факторов и снижения роли отрицательных.

Содержание принципа прочности изучаемых знаний, формируемых умений и навыков определяется следующими основными положениями:

- необходимо выделять главное в учебном материале, то, что отражает наиболее существенные особенности данного учебного материала. Только в этом случае в сознании обучаемого возникнет логическая система взаимосвязанных, взаимозависимых составных частей знаний, в которых он будет в состоянии выделить существенные, менее существенные, второстепенные и случайные связи;
- выделенное главное должно быть связано с тем, что обучаемый уже знает по изучаемой теме, иначе главное положение будет изолировано и потеряет значимость для обучаемого;
- изучаемые знания должны быть включены в систему взглядов и убеждений обучаемого, ибо только в этом случае они станут его внутренним достоянием;
- необходимо по мере возможности обеспечивать постоянную связь изучаемого учебного материала с упражнениями, тренировкой, практической деятельностью.

Индивидуализация обучения

Основное положение принципа индивидуализации обучения состоит в том, чтобы наблюдаемые у учащихся

ся индивидуальные различия в знаниях, структуре мышления и свойствах личности использовать для более глубокого понимания общих психических особенностей учеников данной группы. На этой основе можно глубже обосновать содержание, методы и организацию учебных занятий. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для постижения целей обучения. В процессе обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы, антропоморфологические признаки, уровень и темпы физического развития, физическую и двигательную подготовленность, индивидуальные физиологические особенности организма обучаемых.

Выделяют следующие индивидуальные особенности психики бойцов:

- особенности личности спортсмена (отношение к труду, товарищам, соперникам, к самому себе, приспособляемость к новым условиям жизни, интересы);
- уровень развития волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность) в условиях соревновательной и тренировочной деятельности;
- показатели устойчивости психики в ходе соревнований (умение настроиться на схватку, «выложиться» как в схватке, так и в отдельном ее отрезке, комбинации, приеме, способность к обоснованному риску, умение противостоять жестким и даже грубым действиям противника, способность к восстановлению и отдыху).

К наиболее важным антропоморфологическим признакам, оказывающим существенное влияние на успешность спортивной деятельности, относят оптимальные величины тотальных размеров, типы пропорций тела, конституциональные особенности спортсменов.

По индивидуальным особенностям в манере ведения поединков бойцов разделяют на:

- «силовиков», предпочитающих силовое единоборство;
- «темповиков», проводящих поединки в высоком темпе;
- «игровиков», для которых характерно технико-тактическое обигрывание.

Важное значение для успешного решения проблем индивидуализации процесса обучения имеет учет особенностей мотивации обучаемых как основы для формирования активного отношения к действительности. Глубокое понимание общих психических, биологических, физических, возрастных особенностей обучаемых позволяет глубже видеть проявление индивидуальных особенностей в обучении. Процесс обучения, построенный с учетом общих и индивидуальных особенностей учеников, обеспечивает успешность усвоения учебного материала, способствует формированию высокого уровня их интеллектуального и нравственного развития.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Методы обучения — это система целенаправленных действий учителя, организующих познавательную и практическую деятельность учащегося.

Существует несколько классификаций методов обучения, но безупречной в логическом отношении, достаточно обоснованной, общепризнанной классификации методов обучения пока не создано.

Остановимся на краткой характеристике некоторых из этих методов, которые применяются в процессе обучения спортивной борьбе.

Словесные методы

Слово играет чрезвычайно важную роль в педагогической деятельности. Практически все основные стороны этой деятельности связаны с использованием слова: сообщение знаний, систематизация и повторение

учебного материала, постановка проблем и заданий для самостоятельной работы, анализ и оценка выполненных заданий, углубление учебного материала в мировоззренческом отношении, осуществление воспитательных мероприятий. Словесные методы особенно важны для осмысления, самооценки и саморегуляции действий учащихся. Среди этих методов следует отметить прежде всего лекцию, рассказ, беседу, объяснение, дискуссию, а также инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, устные отчеты и др.

Наглядные методы

Эту группу методов называют еще методами демонстрации. Они применяются для создания образного представления у занимающихся об изучаемом явлении, предмете. В основе методов демонстрации лежит показ. Показ должен сопровождаться объяснением, в котором указывается, на что надо обратить внимание и как выполнить задание. Показ должен быть четким, образцовым. Если при показе эти требования не соблюдаются, то занимающиеся могут выполнить задание неверно. При отработке неправильно воспринятого упражнения у них может выработаться неправильный навык, на изменение которого потребуется значительно большее время.

При показе преподаватель должен уметь находить для себя оптимальное место, чтобы занимающиеся имели возможность получить представление не только о движении в целом, но и об основных его элементах. Некоторые приемы целесообразно показывать бойцам из разных исходных положений.

Для показа технического действия преподаватель может пригласить бойца, в совершенстве владеющего им, или предложить выполнить его одному из занимающихся. Это целесообразно тогда, когда преподаватель не может образцово показать техническое действие. Например, техническое действие требует такой гибкости, какой преподаватель уже не обладает.

К методам демонстрации относятся: показ упражнений, технических и тактических действий, показ наглядных пособий — схем, графиков, таблиц, макетов, кинограмм, киноколыценок, видеомагнитофонных записей и др.

Во время показа обучаемые должны наблюдать, обдумывать увиденное, ставить вопросы, вносить результаты своих наблюдений в дневники, зарисовывать, комментировать, прорабатывать мысленно то, что они наблюдают и воспринимают со слов преподавателя. Наличие соответствующих наглядных пособий — основная предпосылка успешного применения данного метода.

Методы самостоятельной работы

Большое значение для развития активности и самостоятельности учащихся в обучении играют методы самостоятельной работы. Самостоятельная работа учащихся начинается с возникновения желания проявить свою активность, продолжается при наличии достаточно сильных и стойких внутренних побуждений и сходит на нет, когда иссякают внутренние движущие силы.

Следовательно, наличие внутренних побуждений и связанное с ним осознание смысла и цели работы являются существенными признаками самостоятельных действий. Отличительными чертами самостоятельной работы учащихся являются:

- наличие организующего внешнего стимула — конкретного задания, которое: формирует цель предстоящей самостоятельной деятельности; ставит вопросы, требующие решения; определяет приемы самоконтроля за успешностью достижения поставленной цели;
- использование накопленных знаний, умений, навыков, обеспечивающих возможность программирования тех умственных процессов и практических действий, которые были бы адекватны содержанию задания и способствовали бы его успешному осуществлению;

- управление процессом учения благодаря предусмотренным в задании элементам самоконтроля и обратной информации, дающим преподавателю возможность не только определить степень усвоения знаний обучаемых, но и выяснить ход познавательных процессов, обеспечивающих усвоение знаний и практическое их использование.

К методам самостоятельной работы относят: работу с учебной книгой; упражнения по развитию устной речи, физических и волевых качеств, совершенствованию двигательных умений и навыков; сравнительно-аналитические наблюдения; учебный эксперимент; специальные задания.

Работа с учебной книгой (учебник, пособие, разработки, рекомендации и др.) является необходимым условием образования новых устойчивых временных связей и прочного усвоения учебного материала. В результате специально организованного обучения под руководством преподавателя у учащихся формируются умения и навыки работы с книгой, которые позволяют:

- выделять главное в тексте, рисунке, таблице;
- устанавливать логические связи и зависимости между сведениями, изложенными в том или ином разделе книги;
- сравнивать изучаемые материалы;
- делать обобщения, выводы;
- составлять схемы, таблицы, графики по материалам книги;
- делать анализ содержания рисунков и таблиц;
- составлять словарь основных понятий по изучаемой проблеме;
- самостоятельно изучать отдельные темы по материалам учебных книг;
- составлять учебно-диагностические задачи, используя текст книги;
- составлять конспекты и рефераты;
- выполнять задания, описанные в книге.

Упражнения по развитию устной речи включают в себя: пересказ (смысловой и дословный) пройденного материала, объяснение особенностей техники выполнения конкретного приема, упражнения; участие в диалоге, учебной дискуссии и др. При выполнении подобных упражнений учащийся осознает, какие теоретические выводы (правила, положения науки и т. д.) следует положить в основу упражнения, ибо усвоенные лишь механически навыки он не сможет применить в новых, измененных условиях.

Упражнения по развитию физических и волевых качеств могут включать в себя: составление комплексов упражнений разной направленности; самостоятельное выполнение комплекса упражнений, составленных преподавателем и направленных на развитие отстающих качеств и др.

Упражнения по совершенствованию двигательных умений и навыков выполняются в форме самостоятельных занятий утренней гимнастикой, в процессе игр на свежем воздухе, во время прогулок, туристических походов и т. д. Задания для самостоятельной работы могут включать в себя: отработку специально-подготовительных упражнений, приемов, защит и др., с которыми учащиеся были ознакомлены на уроках; конструирование новых технических действий и др.

Сравнительно-аналитические наблюдения особо важны для формирования профессиональных навыков и совершенствования в избранном виде спорта. В качестве примера подобных наблюдений следует отметить прежде всего регистрацию отдельных параметров соревновательной деятельности бойцов в процессе учебных, учебно-тренировочных и соревновательных схваток с помощью специальных символов. Стенографирование техники можно дополнить магнитофонной записью комментария наиболее сложных моментов схватки. Последующий анализ результатов наблюдений и использование их в учебно-тренировочных занятиях и в самостоятельной работе существенно повышают эффективность учебно-тренировочного процесса.

Учебный эксперимент применяется на разных этапах обучения для поиска проблемы, введения в новый матери-

ал, углубления учебного материала, закрепления и применения на практике, выработки определенных навыков, в ходе проверки усвоенного материала, т. е. либо в качестве средства формирования нового знания, либо как средство закрепления, углубления и применения усвоенного. По сравнению с другими методами самостоятельной работы эксперимент наиболее эффективен в учебно-воспитательном отношении. Выполняемый при соответствующих дидактических условиях, он обеспечивает единство познавательной и практической деятельности учащихся. Особенно сильно эксперимент стимулирует отвлеченное мышление. Так, наблюдая на соревнованиях поединки с участием сильнейших бойцов, в последующих экспериментах на учебно-тренировочных занятиях бойцы вместе с преподавателем или самостоятельно апробируют увиденные варианты приемов, комбинаций, отбирают приемлемые действия для дальнейшего совершенствования. В процессе эксперимента можно апробировать различные сочетания захватов, приемов, искусственно создавать с помощью тренажеров («наклонная платформа», «резиновый самбист» и др.) самые неожиданные условия, которые могут возникнуть по ходу схватки. При этом их можно не только неоднократно повторять, но и задерживать в нужный экспериментатору момент, в отличие от тренировки в реальных условиях.

Эксперимент как метод обучения проводится, как правило, на практических занятиях под руководством преподавателя, но может проводиться и самостоятельно. В последнем случае на успех эксперимента влияют: точность намечаемой экспериментальной цели; степень сложности этой цели; состояние знаний и экспериментальных навыков; предварительная подготовка; материально-техническое обеспечение.

Специальные задания особенно широкое применение нашли в процессе совершенствования технико-тактического мастерства бойцов. Наиболее часто в подготовке бойцов применяются следующие задания:

- создать видимость активного боя за счет преследования соперника;

- добиться ярко выраженной активности различными способами;
- провести излюбленный прием;
- не дать провести ни одного технического действия в течение определенного времени (30 с, 1 мин и т. д.);
- использовать усилия и движения соперника, чтобы вынудить заступить за край татами;
- добиться чистой победы или победы с явным преимуществом;
- добиться явного преимущества в начале, середине или конце поединка;
- не дать провести определенный прием и др.

Подобные задания следует периодически включать в учебно-тренировочный процесс для совершенствования спортивного мастерства бойцов.

Для формирования знаний и профессионально-педагогических умений можно использовать следующие задания:

- целенаправленный отбор и конструирование материала для реферата, доклада, курсовой работы;
- целенаправленное наблюдение и анализ за методическими приемами, которыми пользуется преподаватель;
- отбор и конструирование учебного материала для составления конспекта урока с последующим его проигрыванием на занятиях;
- проведение системы уроков с разными дидактическими целями.

Ко всем заданиям необходимо разработать методические рекомендации и указания, списки литературы.

Для формирования аналитических умений задания могут содержать, например, такие вопросы:

- какие источники информации использует преподаватель на занятиях;
- как он сочетает словесные и наглядные методы;
- какие формы сочетания методов обучения вы считаете наиболее эффективными для данного занятия;

- какими приемами стимулирует преподаватель активную познавательную деятельность обучаемых;
- соответствуют ли применяемые методы, приемы и средства обучения дидактическим целям и заданным занятиям;
- достигнута ли эта цель к концу занятия и др.

Формы заданий могут быть различными. Наряду с заданиями, выполняемыми на практических занятиях, учащимся могут быть заданы задания, связанные с составлением по определенному образцу комплексов упражнений для развития физических качеств, подготовительных упражнений для освоения конкретных приемов, планов-конспектов занятий и др.

Успешность выполнения заданий определяется во многом наличием запаса опорных знаний умений и навыков, осознанием каждым учеником целей задания, ясностью понимания путей, способов, приемов выполнения задания.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Факторы, определяющие эффективность процесса обучения

Руководящая роль в процессе обучения принадлежит преподавателю. Это проявляется в руководстве обучением (планирование, организация и контроль), руководстве в процессе обучения (управление и оптимизация процесса обучения) и руководстве через обучение (формирование личности обучаемых).

Эффективность процесса обучения зависит во многом от условий его организации. Выделяют две группы условий: социально-педагогические и психолого-дидактические.

К первой группе относят: наличие квалифицированно-го, творчески работающего преподавателя; наличие спло-

ченного, дружного коллектива учащихся; наличие материально-технических условий (учебно-методических пособий, технических средств обучения и т.п.); наличие благоприятного психологического климата, хороших отношений между обучаемыми и преподавателями, основанных на взаимном уважении, на любви педагога к детям; соблюдение правил гигиены и режима занятий и отдыха.

Ко второй группе можно отнести: высокий уровень обученности учащихся, соответствующий данному этапу обучения; наличие достаточного уровня сформированности мотивов учения и будущей профессиональной деятельности, обеспечивающей интерес обучаемых к самостоятельной учебно-познавательной деятельности под руководством преподавателя; соблюдение дидактических принципов и правил организации учебно-воспитательного процесса; применение активных форм и методов обучения.

Деятельность тренера как педагогическая система

Деятельность тренера осуществляется в рамках определенной педагогической системы, в которой выделяют структурные и функциональные компоненты.

Структурные компоненты: цель, содержание (учебная и научная информация как предмет усвоения); средства, методы и формы педагогических воздействий (педагогической коммуникации); объект (преподаватель, тренер) и субъект (учащийся, спортсмен, класс, команда и т. д.) педагогических воздействий. Функциональные компоненты включают в себя действия, направленные на решение разнообразных задач, возникающих в тренировочном процессе. Выделяют гностический, проектировочный, коммуникативный, организаторский и двигательный компоненты.

Гностический компонент включает действия, направленные на получение и накопление знаний о структурных компонентах системы спортивной тренировки:

- цели спортивной тренировки бойцов на разных этапах спортивного мастерства;
- система знаний в области теории и методики тренировки бойцов;
- средства достижения поставленных целей;
- объекты деятельности (боец, группа в целом), их состояние, развитие, все изменения, происходящие с ними, закономерности адаптации организма бойца к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- функции деятельности тренера и способы управления тренировочным процессом.

Гностические функции тренера включают в себя также умение получать новые знания на основе постоянного самообразования, повышения профессионального и культурного уровня, изучения, анализа и обобщения научных фактов и накопленного собственного опыта подготовки бойцов, а также опыта других тренеров. Особо важно в этом плане представляется умение перестраивать свою деятельность на основе новых знаний.

Проектировочный компонент включает действия, связанные с планированием тренировочного процесса (перспективным, текущим, оперативным) и разработкой тренировочных программ для разного контингента занимающихся.

Преподаватель должен уметь:

- проводить отбор и определять спортивную ориентацию в целях выявления исходного уровня занимающихся для рационального комплектования учебных групп;
- прогнозировать изменения в состоянии объекта педагогических воздействий;
- определять цели тренировочного процесса и промежуточные задачи для разных этапов тренировки;
- определять программно-нормативные основы планов.

Конструктивный компонент. Преподаватель должен уметь:

- отбирать и программировать содержание учебного материала на отдельных тренировочных занятиях;
- разрабатывать учебные задачи по воспитанию, образованию и обучению бойцов;
- проектировать качества, которые необходимо воспитывать у бойцов;
- методически разрабатывать отдельные направления деятельности спортивного коллектива в учебное и внеучебное время;
- программировать деятельность свою и учащихся на учебных занятиях и в процессе проведения воспитательных мероприятий;
- формировать у бойцов систему специальных умений и навыков, разносторонней физической и психологической подготовки.

Коммуникативный компонент включает действия, связанные с установлением взаимоотношений:

- со спортивным коллективом, в коллективе, с каждым членом коллектива;
- с администрацией спортивной школы, родителями, шефами;
- с другими спортивными коллективами и организациями.

Коммуникативные умения выражают стремление тренера быть требовательным, но справедливым, учитывать психологию личности бойца, формировать у воспитанников устойчивый интерес и мотивацию к систематическим занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов.

Организаторский компонент. Преподаватель должен уметь:

- организовать деятельность спортивного коллектива с участием в ней каждого спортсмена для успеш-

ного решения поставленных целей и достижения необходимого результата;

- создавать и развивать в коллективе традиции;
- формировать у учащихся организаторские умения;
- обучать учащихся руководить командой, обеспечивать взаимодействие в коллективе;
- сочетать в работе учет, контроль, системы наказания и поощрения.

Двигательный компонент. Преподаватель должен:

- квалифицированно владеть техникой физических упражнений избранного и вспомогательных видов спорта;
- владеть приемами страховки и самостраховки;
- рационально выбирать методы, формы проведения занятий, свое место в зале;
- владеть способами организации перемещений учеников в зале, на площадке;
- уметь отремонтировать и изготовить простейший спортивный инвентарь.

Наиболее существенными дидактическими умениями являются следующие: 1) видеть ошибку; 2) видеть причину ошибки; 3) кратко и доходчиво объяснить упражнение; 4) выбрать место для наблюдения; 5) анализировать технику выполненного упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей; 6) подбирать упражнения с переходом от простых к сложным, от легких к более трудным; 7) определить логическую последовательность упражнения; 8) подобрать имитационные упражнения; 9) выделить основные элементы техники; 10) предвидеть возможные затруднения в овладении техникой движения; 11) подобрать систему разнообразных упражнений для развития специальных физических качеств.

Менее существенными являются умения: 1) заставить выполнить задание; 2) образно сравнить изучаемое упражнение; 3) создать ассоциации с имеющимся двигательным опытом; 4) оказать практическую помощь ученику (вовремя подтолкнуть, поддержать, наклонить и т. д.); 5) правиль-

но выполнить упражнение; 6) разделить упражнения на составные элементы; 7) показать упражнение в целом с различной скоростью и акцентом на узловые части и элементы; 8) показать упражнение по частям и элементам.

Деятельность педагога во многом определяется уровнем подготовленности занимающихся, с которыми он работает, и характером учебного процесса.

В работе с новичками и со спортсменами массовых разрядов важны практически все приведенные выше умения, степень выраженности которых характеризует мастерство тренера. При работе со спортсменами высокой квалификации возрастает значимость таких умений, как кратко и доходчиво объяснять, создавать ассоциации с уже имеющимся двигательным опытом, видеть причины возникающих ошибок в технике выполнения упражнений.

Выделяют эмпирический и теоретический компоненты профессиональной деятельности. Эмпирический компонент составляют умения и навыки стереотипных (уже имевших место) способов решения типичных задач в определенных ситуациях. Теоретический (творчески преобразующий) компонент составляют умения ориентироваться в неожиданных ситуациях, находить новые решения в необычных, нетипичных, проблемных ситуациях. Уровень профессионального мастерства тренера определяется его умением находить выход из проблемных ситуаций.

Личностные качества и авторитет тренера

Преподаватель в воспитательном процессе выступает как:

- руководитель коллектива (организатор);
- учитель (теоретик и практик);
- воспитатель (психолог);
- личность, имеющая собственное мировоззрение, моральные принципы, профессиональные качества.

В структуре личности тренера выделяют четыре подструктуры.

Нравственные качества личности педагога, определяющие мотивационную направленность его деятельности:

- устойчивое желание и стремление передавать профессиональный опыт спортивной деятельности;
- увлеченность профессией, самоотверженность в труде, ответственное и творческое отношение к делу, поддержка и коррективная критика учеников.

Профессиональные качества тренера:

- знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями;
- качество преподавания;
- организаторские способности;
- отношение к работе;
- соотношение требовательности, строгости, справедливости, принципиальности, объективности;
- способность организовать обучение и отдых;
- умение сохранять и создавать положительные традиции и привычки в коллективе.

Индивидуально-психологические черты личности тренера: уровень интеллекта, мотивация, установка, сила и устойчивость нервных процессов, эрудиция, ум, память, мышление, волевые качества, эмоциональность, жизнерадостность, опыт и интуиция, способность к обобщению уже встречавшихся в практике ситуаций и т. д.

Динамические свойства личности: возраст, пол, темперамент, состояние здоровья, уровень развития физических качеств и т. д.

Доминирующими качествами тренера, работающего с юными спортсменами, являются следующие:

- умение привить любовь к избранному виду спорта;
- любовь к детям;
- стремление помочь в трудную минуту;
- полная самоотдача любимому делу, способность не жалеть свободное время;

- оказание помощи в становлении личности, формировании характера;
- осуществление контроля за поведением учеников во внеучебное время (за успеваемостью и поведением в школе, на улице, в семье);
- оказание помощи в решении жизненно важных вопросов.

Анализ школьных сочинений на тему «Мой тренер» показал, что наиболее привлекательными чертами личности тренера являются доброта, талантливость, отзывчивость, веселость, строгость, честность, трудолюбие.

НАИБОЛЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

(оценка учеников, %)

Качества тренера	Возраст тренера					Средняя оценка
	до 18 лет	21—25 лет	31—35 лет	41—46 лет	более 50 лет	
Доброта	40,1	38,6	54,1	10,0	33,3	34,3
Талантливость	—	20,5	18,7	15,0	—	12,0
Отзывчивость	3,0	16,5	18,7	5,0	—	12,0
Веселость	3,0	10,9	2,1	—	—	6,3
Строгость	—	8,5	—	5,0	—	8,0
Честность	6,3	13,6	6,2	5,0	—	8,0
Трудолюбие	—	4,0	10,4	5,0	—	7,0
Внимательность	—	2,8	—	5,0	33,3	2,5
Справедливость	9,0	4,0	8,5	10,0	—	2,4
Мужественность	3,0	9,9	2,1	—	—	2,4
Чуткость	—	—	—	10,0	—	2,4
Дисциплинированность	—	2,8	6,2	5,0	—	2,4
Сдержанность	3,0	10,9	—	5,0	—	2,2

Качества тренера	Возраст тренера					Средняя оценка
	до 18 лет	21—25 лет	31—35 лет	41—46 лет	более 50 лет	
Требовательность	—	4,0	—	15,0	—	2,2
Настойчивость	3,0	10,9	—	10,0	—	2,1
Энергичность	—	—	2,1	5,0	—	2,1
Смелость	6,3	—	—	—	—	2,1

На вопрос: «За что тренеру можно было бы сказать спасибо?» юные спортсмены ответили следующим образом:

ЗА ЧТО ТРЕНЕРУ МОЖНО СКАЗАТЬ «СПАСИБО»
(утвердительные ответы, %)

Качества тренера	Возраст учеников (лет)		
	10—11	12—13	14—15
Привил любовь к спорту	100	85	64
Помог найти новых друзей	96	60	31
Помог поверить в свои силы	92	65	41
Помогает избавиться от недостатков	82	55	29
Учит быть честным	82	51	22
Помогает завоевать авторитет у товарищей	79	31	12
Учит рационально распределять время	74	47	25
Помог улучшить успеваемость в школе	71	46	9
Помог наладить отношения с родителями	61	28	7

Таким образом, качества педагога, в наибольшей степени привлекающие учеников, лежат в основе формирования тренерского авторитета.

Выделяют три основные группы факторов, определяющие пути формирования тренерского авторитета: манера общения, манера поведения и специфические профессионально-деловые качества тренера.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ АВТОРИТЕТА ТРЕНЕРА

Манера общения	Манера поведения	Профессионально-деловые качества
Доброта	Веселость	Талантливость
Отзывчивость	Чуткость	Трудолюбие
Справедливость	Внимательность	Ум
Честность	Строгость	Сила
Сдержанность	Серьезность	Ловкость
Заботливость	Терпеливость	Выносливость
Остроумие	Доброжелательность	Смелость
Искренность	Увлеченность	Выдержка
Оптимизм	Жизнерадостность	Энергичность
	Привлекательность	Настойчивость
		Требовательность
		Дисциплинированность
		Обязательность

Кроме того, тренер, который заботится о своем авторитете среди воспитанников и об его укреплении, должен неукоснительно придерживаться определенных принципов поведения.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ АВТОРИТЕТ ТРЕНЕРА

Отношение к ученику	Самовоспитание	Выработка чувства юмора	Сочетание требовательности и доброжелательности	Самокритичность
Любовь к ученику	Выдержка	Умение разрядить напряженную обстановку	Прощение несущественных ошибок	Умение признавать собственные ошибки
Понимание	Самообладание	Оптимизм	Деловые замечания	Умение извиняться за грубость и несдержанность
Защита интересов	Чуткость		Учет личностных качеств учеников	
Помощь в решении сложных вопросов	Занятость		Спокойный, ровный голос	
Забота	Терпение		Воздержанность от резкой критики в присутствии посторонних	
Контакт с родителями	Умение выслушать			

Уровни педагогического мастерства тренера

Тренеры отличаются один от другого не только спортивными достижениями своих учеников, но и теми методами, с помощью которых они достигают этих результатов. Идеального тренера («модель» тренера) ха-

рактизуют следующие ярко выраженные качества: эмоциональная устойчивость, общительность, высокий уровень интеллекта, предприимчивость, стремление к творчеству, самостоятельность. Однако в реальных условиях у разных тренеров те или иные качества могут преобладать, накладывая отпечаток на характер их деятельности и определять стиль его руководства спортивным коллективом или подготовкой отдельных спортсменов. Различают авторитарный, демократический и либеральный стили.

Авторитарный тип тренера характеризуется: единоначалием, нетерпимостью к возражениям и критике, категоричностью в суждениях. Такой тренер требует от спортсмена неукоснительного выполнения всех своих заданий, практически не оставляя места для инициативы и творчества учеников. Опорой подобного стиля руководства служит не личный авторитет тренера, а его должностные права. Причинами проявления авторитарного руководства являются: особенности темперамента тренера, недостатки воспитания, а также отсутствие должного контроля и требовательности со стороны руководства.

Демократический тип тренера характеризуется: наличием коллективного мышления и обсуждения проблем и задач, стоящих перед спортивным коллективом; наличием творческой обстановки в коллективе. В таком коллективе тренер четко ставит перед спортсменами основные цели, определяет задачи и указывает основные пути их решения, предоставляя спортсменам возможность для поиска, инициативы, эксперимента. Основой демократического стиля руководства служит высокий личный авторитет тренера, его профессиональное мастерство и личные качества. Вместе с тем подобный стиль руководства возможен только в таком спортивном коллективе, который характеризуется определенным уровнем социальной и теоретической зрелости. В этом случае спортивный коллектив, воспитанный на демократических принципах руководства, отличается сплоченностью, высокой дисциплиной, сознательностью и готов решать самые сложные задачи и добиваться высоких спортивных достижений.

Либеральный стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в тренировочный процесс и решением им в основном организационных вопросов. Базой для такого стиля руководства может служить, с одной стороны, достаточно высокий уровень подготовленности тренера, его компетентность в вопросах методики спортивной тренировки, а с другой — неспособность тренера (по различным причинам) выйти на уровень достигнутого руководства, несоответствие его подготовки требованиям времени.

Эффективность деятельности тренера зависит не только от стиля руководства спортивным коллективом, но и других факторов, которые можно разделить на: объективные (экономические, социальные, научные, организационные) и субъективные (личностные — базовые, ситуативные — процессуальные), имеющие наибольшее значение для оценки тренерского мастерства.

УРОВНИ МАСТЕРСТВА

Высокий	Средний	Низкий
Устойчивое положительное отношение к своей деятельности Интерес к своему делу	Положительное отношение к своей деятельности Понимание задачи	Нет четкого понимания своей деятельности Решение, как правило, оперативных и тактических задач, слабое представление конечных результатов деятельности
Определенная система в работе	Испытывание трудностей в практическом решении задач	Использование в работе различных рекомендаций и разработок, не требующих осмысления

Высокий	Средний	Низкий
Ясное понимание задач и конечных результатов	Слабое представление конечного результата своей деятельности	Скептическое отношение к научно-методическим разработкам, требующим аналитической работы
Умение выбрать наиболее рациональные пути для решения поставленных задач	Не всегда осознание последовательности своих действий, неумение объяснить их целесообразность	Уделение малого внимания воспитательной работе, формированию чувства долга, ответственности и обязательности
Учет особенностей возраста, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности учеников	Использование случайных приемов и способов действий, предпочтение тех видов деятельности, которые лучше удаются	Часто отсутствие авторитета у своих учеников
Доскональное знание своего вида спорта	Игнорирование малоинтересных, но необходимых участков в работе	Слабое владение методами обучения и тренировки
Умение формировать устойчивый интерес к спорту у учеников	Вовлечение в работу лишь актива	Неуверенность при принятии срочных решений
Умение ярко и увлекательно раскрывать закономерности спортивной тренировки и дидактические принципы обучения	Испытывание затруднений в поисках новых приемов активизации деятельности своих учеников	Слабое представление о содержании своей деятельности

Высокий	Средний	Низкий
Рациональное использование времени, отведенного на выполнение задачи	Формальное использование приемов педагогического воздействия	Неумение сплотить коллектив
Четкость и уверенность в действиях	Преобладание мотива утверждения своего превосходства над другими	Затруднения в создании контактов с отдельными учениками
Склонность к творчеству	Занятия деятельностью, обеспечивающей сиюминутный результат	Отсутствие инициативности и самостоятельности в работе
Умение создавать непринужденную обстановку в коллективе	Игнорирование повседневной работы	Слабое осознание реакции учеников на свои действия
Способность развивать инициативу и самостоятельность у учеников	Склонность к карьеризму	Требование беспрекословного подчинения
Самокритичность, умение признавать собственные ошибки	Умение красиво оформить и подать результаты	Присутствие методов принуждения, администрирования

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ

Исходя из содержания тренировочных программ, можно выделить основные и регулировочные тренировочные дни. Цель первых сводится к повышению специальной работоспособности, а вторых — к ее восстановлению за счет одновременного повышения общей работоспособности бойцов (Тумаян, 1984).

В практике работы тренера встречаются две разновидности планирования тренировочного дня: для тех воспитанников, которые тренируются в условиях своего коллектива, т. е. без отрыва от основной учебной или трудовой деятельности, и тех спортсменов, которые тренируются в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов, т. е. с отрывом от учебы и производства.

В первом случае практикуются одиоразовые или двухразовые тренировки: одна — до учебы (или до работы) и вторая — в конце дня. Во втором случае применяются двух-, трех- или четырехразовые тренировки в течение дня, что сопряжено с целым рядом трудностей и проблем, которые необходимо решить тренеру.

Рассмотрим вопрос: в какое время суток лучше планировать занятия бойцов?

Ответ на него не может быть однозначным, так как все зависит от:

- выбранного количества занятий;
- чередования их направленности и нагрузочности;
- суточного ритма работоспособности бойцов (например, от выработки привычки тренироваться в определенное время суток);
- суточного режима программы предстоящих соревнований;
- разницы в пояском времени географического места предстоящего соревнования;
- от других причин.

Однако в прочих равных условиях следует опираться на следующие научные факты. Показатели работоспособности, как правило, выше днем, ниже утром, вечером и тем более в ночные часы. Существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов оказывает выработанная привычка тренироваться в определенное время суток. Например, по данным В. Н. Платонова (1980), у спортсменов, тренирующихся дважды в день (утром и в конце дня), наибольшая специальная работоспособность проявляется во втором занятии. Утренние показатели хотя и заметно уступают вечерним, но в

целом значительно превышают дневные. Н. Г. Озолин призывает учитывать возможно большее количество факторов при планировании времени занятий в течение тренировочного дня, предупреждая, что безоговорочное следование естественному суточному ритму работоспособности нельзя признать правильным, и в то же время обращая внимание тренеров на необходимость сохранения по возможности стабильного расписания занятий в течение дня. Только стабильное расписание обеспечивает ритмизацию работоспособности спортсменов. Более того, стабильное расписание занятий, будучи непривычным для данного контингента спортсменов, способно изменить их суточный ритм работоспособности.

Учет суточного режима программы предстоящего соревнования, согласно литературным данным, можно внедрять в план тренировочного дня за 3—5 недель до предстоящего соревнования.

Рассуждая логически, можно предположить, что процедуру перестройки плана тренировочного дня в целях приспособления к разнице поясного времени (из-за географического расположения места предстоящего соревнования) также следует начинать за 3—5 недель до начала соревнований. Однако эта рекомендация требует дополнительного экспериментального подтверждения.

Теперь рассмотрим вопросы о количестве занятий, чередовании их направленности и нагрузочности в течение тренировочного дня.

Как отмечалось выше, высококвалифицированные бойцы проводят в течение дня 2—4 занятия. Наиболее часто встречаемый вариант — это трехразовые тренировки. При этом 1-е часовое занятие проводится утром до завтрака, 2-е (1,5—2 ч) — в 12 ч и 3-е, вечернее, также продолжительностью 1,5—2 ч, — в 18 ч. При таком планировании оптимально соблюдены требования необходимости приема пищи и восстановления организма бойцов. Однако многое зависит от рационального чередования направленности и нагрузочности каждого из трех занятий тренировочного дня.

Говоря о рациональной направленности 1-го, 2-го и 3-го занятий, можно отметить, что каждое из них должно быть,

как правило, контрастным по отношению к двум другим и особенно к предыдущему. В то же время некоторые авторы (Матвеев, 1965; Волков, 1973) считают возможным проведение подряд двух занятий одинаковой направленности в случаях, когда надо подтянуть отстающую сторону подготовленности у хорошо в целом подготовленных спортсменов. По мнению В. Н. Платонова (1980), далеко не все занятия можно сочетать таким образом. Со своей стороны, мы можем добавить, что рассмотрение вопроса о рациональном чередовании направленности двух сменяющих друг друга занятий не может быть безошибочным без одновременного учета их нагрузочности. Так, после занятий средней нагрузочности восстановление организма практически завершается через несколько часов, тогда как для восстановления после занятий с предельными нагрузками требуется гораздо больше времени. Поэтому В. Н. Платонов считает, что после занятий со средней нагрузкой, например скоростно-силового характера, можно проводить аналогичное занятие со средней, значительной и большой нагрузкой, тогда как вслед за нагрузочным занятием скоростной направленности планировать второе такое занятие нежелательно.

Есть литературная рекомендация (Волков и др., 1975) о том, что при переводе на двухразовые занятия оправдано сочетание двух средних нагрузок подряд. Это, по мнению авторов, позволяет увеличить суммарный объем нагрузки на фоне меньшей напряженности организма. Равномерное распределение величин нагрузки для юных спортсменов оказалось (Бабаева, 1980) также предпочтительным по сравнению с другими вариантами распределения нагрузки (утром — легкая, вечером — большая, и наоборот: утром — большая, вечером — легкая).

Однако В. Н. Платонов считает эти рекомендации неверными, во всяком случае для представителей тех видов спорта, где выносливость во многом определяет достижения спортсменов, так как две средние нагрузки оказывают на организм спортсмена менее глубокое влияние, чем одна большая. Этим подчеркивается важная

роль занятий с максимальными нагрузками, в которых основной тренирующий эффект достигается в фазе компенсированного утомления. Этим подчеркивается также неправомерность представлений о том, что введение трехразовых тренировок в течение дня может осуществляться за счет дробления величин однократной нагрузки. Ведь при однократном занятии борцов в день время работы не превышает 2,0—2,5 ч, тогда как общая продолжительность трех занятий равна 5 ч и более.

Поэтому наряду с увеличением количества занятий в течение дня следует сохранять по возможности высокую нагрузочность отдельных тренировок за счет использования контрастных по направленности тренировочных заданий на разных занятиях. При этом следует опираться на постулаты о феномене активного отдыха Сеченова и суточном ритме работоспособности бойцов.

В частности, для реализации феномена Сеченова весьма полезны относительно контрастные тренировочные программы для утреннего, дневного и вечернего занятий. При этом контрастность заданий должна оцениваться не только с психологических, но и с физиологических позиций. *Очень важно соблюсти именно относительную контрастность заданий*, так как полная контрастность тренировочной программы правомерна в основных и регулировочных тренировочных днях. Контрастность же между направленностью утренних и последующих занятий должна быть не такой категоричной. Например, если в течение основного тренировочного дня трижды в день выполняется работа с постоянными перепадами интенсивности, то в программе регулировочного дня категорически запрещены упражнения с перепадами интенсивности (например, игра в футбол). В течение регулировочного дня уместны монотонный бег, плавание, гребля и другие циклические упражнения с постоянным режимом интенсивности ($ЧСС = 165—170$ уд/мин).

Учет постулата о суточном режиме работоспособности бойцов необходим прежде всего для правильного выбора задач для каждого из трех занятий основного тренировочного дня. При этом очень важно помнить о необходимости параллельной реализации феномена ак-

тивного отдыха Сеченова. С учетом изложенного можно рекомендовать следующее содержание утреннего и последующих занятий основного тренировочного дня бойцов.

При прочих равных условиях в первой (утренней) тренировке*, проводимой до завтрака в течение 50—60 мин, следует отдавать предпочтение решению задач совершенствования ловкости и технической подготовки. Эта рекомендация основана на том факте, что в утренние часы после ночного сна наступает состояние оптимальной возбудимости ЦНС, что способствует, в частности, формированию тонких условнорефлекторных связей, т. е. эффективному усвоению новых технических действий. В практике же подготовки бойцов весьма часто утренняя тренировка посвящается кроссовому бегу с последующей разминкой, т. е. преимущественному решению задач совершенствования выносливости. Это абсолютно неоправданно по трем соображениям. Во-первых, неэкономно тратится тренировочное время, так как в утренние часы, для того чтобы утомить бойцов, требуются гораздо более продолжительные и интенсивные упражнения, чем в последующие и тем более в вечерние часы тренировочного дня. Во-вторых, более продолжительные и интенсивные упражнения требуют и больших затрат энергии спортсменами. В-третьих, утром гораздо более эффективно и при меньших затратах времени можно решать сложные и весьма тонкие задачи технической подготовки и совершенствования ловкости. Экспериментальные данные В. В. Городецкого и С. Н. Попова (1980) подтверждают нецелесообразность нагрузочных утренних тренировок даже для высококвалифицированных спортсменов.

Не менее определению можно рекомендовать использование вечерних тренировок для решения задач совершенствования выносливости, так как к вечеру на фоне утомленного организма эту задачу можно решать с

* Термин «утренняя зарядка» у спортсменов все чаще заменяется термином «утренняя, или первая, тренировка». Поэтому здесь и далее термин «утренняя зарядка» не применяется.

меньшими затратами времени и энергии спортсменами, а также и потому, что за ночь, т. е. к следующей утренней тренировке, организм бойцов успеет значительно пополнить силы. Что же касается дневных тренировок, то они могут быть посвящены решению других аналитических и интегральных задач тренировочного процесса. Такими задачами могут быть совершенствование скоростно-силовых возможностей бойцов или совершенствование тактического мастерства в ходе учебного соревнования, проводимого на дневном занятии.

Особняком выдвигается вопрос о выделении основных и дополнительных занятий в тренировочном дне. По мнению В. Н. Платонова (1980), такое подразделение крайне необходимо. Нам представляется, что выделение основных и дополнительных занятий является результатом недооценки применения контрастных по направленности занятий. Из-за этого в одних занятиях спортсмены выполняют большой объем работы, и их называют основными, а в других занятиях нагрузка заметно снижается, и они именуются дополнительными.

Огромное количество задач тренировки требует их решения на специально организованных занятиях чаще избирательного и реже комплексного характера. Следовательно, все занятия, в том числе дополнительные, должны быть основными. Следует лишь рационально чередовать их направленность и нагрузочность, и тогда тренер сможет успешно решать широкий комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ

Микроциклы — основное структурное звено тренировочного процесса

Поскольку целостность тренировочного процесса базируется на структуре с относительно устойчивой последовательностью и взаимодействием ее составляющих, от-

дельные занятия — звенья этого процесса — объединяются в микроциклы (относительно законченные частички этапов спортивной подготовки) (Матвеев, 1985).

Актуальным вопросом планирования тренировки в подавляющем большинстве видов спорта является распределение работы по микроциклам (М. В. Волков, Н. Г. Озолин). Корректировать тренировочный процесс целесообразно изменением в микроциклах видов упражнений, их дозировки, характера отдыха, количества тренировок, дней отдыха, последовательности смены работы различной величины и направленности и т. д. Таким образом, микроцикл является наиболее вариативным элементом структуры тренировки.

Микроциклы способствуют концентрации внимания на решении главной задачи — создании необходимых предпосылок для повышения тренирующего эффекта. Микроцикл позволяет снизить возможность отрицательного влияния монотонии на психику, полнее использовать возможности спортсмена для достижения оптимального эффекта и вместе с тем обеспечить необходимое соответствие между процессами утомления и восстановления (Платонов, 1980).

По мнению Л. П. Матвеева и Н. Г. Озолина, содержание микроцикла составляют занятия, различные по величине и направленности работы. Продолжительность микроциклов колеблется от 2—3 до 7—14 дней, однако наиболее распространенным является недельный.

Несмотря на то что дневные микроциклы не полностью удовлетворяют требованиям, предъявляемым к построению современной тренировки, они соответствуют привычному ритму труда и отдыха занимающихся. В связи с периодическими колебаниями структуры и содержания спортивной подготовки, диктуемыми динамикой задач в периодах и на этапах тренировки, изменяются структура и продолжительность микроцикла.

В зависимости от тренировочных задач на этапе совершенствования периода и календарного плана применяются следующие типы микроциклов: вытягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные.

Втягивающие микроциклы используются в начале подготовительного периода для постепенного подведения организма бойца к перенесению больших нагрузок. Они отличаются небольшими суммарными объемами работы.

Ударные микроциклы главным образом планируются в первом и втором периодах тренировки. Они стимулируют адаптацию организма к напряженной работе и отличаются объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок.

Подводящие микроциклы используются на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. В зависимости от особенностей тренировки и предыдущих этапах они либо моделируют предстоящий турнир, либо способствуют эффективному восстановлению организма бойцов перед соревнованиями. В практике подготовки бойцов иногда на данном этапе применяются средства ОФП и СФП в соотношении 1:1. Однако отмечается повышение удельного веса средств СФП до 60—65% от общего объема работы. Эта тенденция, очевидно, сохранится и в дальнейшем.

Восстановительные микроциклы отличаются снижением суммарных нагрузок для полноценного протекания адаптационных процессов в организме после серии ударных. Это определяет их структуру и содержание.

Соревновательные микроциклы включают в себя либо моделирование условий соревнований, либо непосредственное их проведение в течение нескольких дней. Направлены они на обеспечение успешной предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях.

Вопросы планирования тренировки в спортивной борьбе поднимались еще в середине 30-х годов. Отмечалась необходимость круглогодичной подготовки и важность чередования работы с отдыхом.

Позднее были разработаны общие положения спортивного планирования: непрерывность, постепенность, необходимость чередования работы с отдыхом.

В дальнейшем, наряду с общими рекомендациями по планированию тренировки, отражены вопросы построения

микроциклов. А. Н. Леиц, С. А. Преображенский считают, что на этапе специальной подготовки (за 10—12 дней до турнира) целесообразно снижение объема нагрузки при относительно высоком уровне ее интенсивности. Авторы рекомендуют соблюдать принцип волнообразности динамики нагрузок. За микроциклом с большими нагрузками следует микроцикл с малыми или средними нагрузками, затем нагрузки снова повышаются. При подготовке бойцов к соревнованиям предлагается использование упражнений и занятий различной направленности.

Вместе с тем мнения авторов по вопросу планирования малых циклов различны. Например, в некоторых вариантах микроциклов предлагается следующее: 1-й день — изучение и совершенствование техники отдельных приемов и действий (средняя нагрузка); 2-й день — отдых; 3-й день — занятие гимнастикой, спортивными играми с элементами борьбы (средняя нагрузка); 4-й день — отдых; 5-й день — совершенствование техники в вольной схватке (большая нагрузка); 6-й день — отдых, баня; 7-й день — отдых.

Здесь при невысокой суммарной нагрузке соблюдается постепенность ее повышения, что, по мнению авторов, создает условия для полного восстановления организма от занятия к занятию, от одного микроцикла к другому. В других вариантах малых циклов общая величина нагрузки значительно выше.

В них преобладают специальные занятия. Для стимулирования восстановления планируется активный отдых, массаж и парная баня. За занятиями специальной направленности следуют занятия с использованием средств общей физической подготовки.

При анализе вариантов малых циклов обращает на себя внимание неодинаковый подход к определению величины и направленности тренировочных нагрузок (А. И. Алиханов, С. А. Преображенский). Авторы едины в мнении о необходимости снижения величины нагрузок перед соревнованиями, но по-разному подходят к распределению работы по дням и отдельным занятиям. Рекомендации специалистов неодинаковы в вопросах применения средств с различной направленностью и

очередностью их использования в течение недели. Обращает на себя внимание различное количество занятий (от одного до трех) с большой и максимальной нагрузками.

На структуру малых циклов влияют различные факторы. Среди них — закономерности процессов утомления и восстановления, во многом определяющие особенности чередования работы с отдыхом. Рациональное планирование микроциклов предусматривает необходимость изучения реакций организма бойцов на различные по величине и преимущественной направленности нагрузки. Необходимо выяснить режим тренировочной деятельности при снижении работоспособности, изучить характер ответных реакций организма на суммарное воздействие нескольких занятий, одинаковых и различных по величине и направленности. Не менее важным является выяснение возможности использования занятий со средними и малыми нагрузками для активизации восстановительных процессов во время пониженной работоспособности организма бойцов.

***Учет процессов утомления и
восстановления после тренировочных
занятий — основа рационального
построения микроциклов***

Работоспособность спортсменов и составляющие ее компоненты во время тренировочного занятия и после его окончания претерпевают следующие фазы: расходование, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Для того чтобы тренирующее воздействие нагрузки на организм спортсмена было прогрессирующим, необходимо, чтобы следовые реакции после нее не исчезли полностью к моменту последующей работы. Мышечная деятельность, продолжающаяся относительно длительное время, обуславливает суммирование следов тренировочных воздействий в организме спортсмена. Это приводит к повышению его трениро-

ванности путем изменений функционального и структурного порядка.

Период восстановления можно условно разделить на две фазы. Первая — это фаза раннего восстановления длительностью от нескольких минут до нескольких часов. В ней под влиянием физической работы изменяются соматические и вегетативные функции — ответная реакция организма на нагрузку, преследующая восстановление гомеостаза. Вторая — фаза конструктивных изменений в органах и тканях в результате накопления ответных реакций и трофической иннервации тканей. Возможность к преодолению напряженной физической деятельности определяет главным образом фаза конструктивных изменений в организме спортсмена. Отсюда понятным становится значение взаимосвязи работы и отдыха при планировании занятий в микроциклах.

Поступательный рост тренированности невозможен без преодоления больших нагрузок, а послерабочий период между нагрузками необходим для восстановления гомеостаза — основного условия существования организма. Он создает условия для суммирования ответных реакций, способствующих успешному завершению конструктивных, пластических процессов в органах и тканях организма бойца.

Основополагающая концепция, на базе которой осуществляется динамика нагрузок в микроцикле, принадлежит школе Г. В. Фольборта. В дальнейшем она получила развитие в работах М. Я. Горкина, В. В. Вржесневского, Н. Н. Яковлева, В. В. Петровского и др. Суть работ сводится к следующему: выполнение повторной нагрузки в период сверхвосстановления обуславливает максимальный тренировочный эффект; при повторении работы на фоне сглаженных следов от предыдущей — эффект незначительный; применение повторной работы в период неоконченного восстановления работоспособности приводит к перенапряжению организма спортсмена.

Несмотря на обоснованность такого подхода к возможному чередованию нагрузки и отдыха, следует учитывать и то, что восстановительные процессы пос-

ле мышечной работы протекают неодновременно (гетерохронно), что создает условия для выполнения повторной работы, по отношению к которой работоспособность восстановлена либо даже повышена при недовосстановлении функциональных систем. Это свидетельствует о том, что утомление всегда носит конкретный характер. Оно специфично для определенной работы и преимущественно ухудшает состояние различных функциональных систем.

Таким образом, на основании данных литературы и практики подготовки сильнейших дзюдоистов мира, можно считать вполне целесообразным такое планирование работы и отдыха в микроциклах, при котором повторная нагрузка применяется на фоне относительного недовосстановления организма в целом или его отдельных функциональных систем. Суммирование следов нескольких нагрузок приведет к более глубокому утомлению, что в итоге будет способствовать более выраженному сверхвосстановлению. Серия из нескольких занятий рассматривается как суммарная большая нагрузка. После нее необходимо предусмотреть отдых, достаточный для завершения восстановительных и сверхвосстановительных процессов, происходящих в организме. Вместе с тем, бесконтрольность в применении больших нагрузок приводит к перенапряжению и перетренировке. Однако эпизодическое использование подобного режима чередования нагрузки и отдыха, особенно при подготовке высококвалифицированных спортсменов, будет способствовать более высокому приросту общей и специальной подготовленности.

Значительному сокращению периода протекания восстановительных процессов после больших нагрузок содействуют занятия с нагрузками средней и малой величины и другой направленности. Такие занятия влияют преимущественно на функциональные системы, мало утомленные упражнениями предыдущей тренировки. Они оказывают незначительное воздействие на системы и механизмы, преимущественно участвовавшие в ранее выполненной работе. Это способствует активизации последующего восстановления организма.

Вышеизложенное позволяет утверждать, что исследования процессов утомления и восстановления после занятий являются основой планирования спортивной подготовки и должны находиться в центре внимания при построении тренировочных микроциклов.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕЗОЦИКЛОВ

Мезоциклы, или средние циклы спортивной тренировки, представляют собой систему микроциклов (от 3 до 7). В свою очередь система мезоциклов составляет тренировочный макроцикл. Мезоциклы являются необходимой формой построения тренировки. Они позволяют целесообразно управлять кумулятивным (суммарным) тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, при этом обеспечивая высокие темпы развития тренированности и предупреждая нарушения приспособительных процессов, возможные в результате хронического «инаслайвания» эффекта тренировочных нагрузок (Л. П. Матвеев). Мезоциклы, выполняя роль «строительных» звеньев тренировочного процесса, содействуют его систематизации и реализации преемственности в развитии необходимых бойцу качеств и способностей, позволяют предупреждать перенапряжения занимающихся.

Мезоциклы классифицируются на следующие основные типы: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие мезоциклы решают задачи постепенного перехода бойцов к интенсивной тренировке. При этом используются средства, создающие предпосылки для развития возможностей к работе длительного характера. Применяются упражнения, активизирующие способности к выполнению кратковременной интенсивной деятельности, содействующие развитию быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координации. Совер-

шенствуются технико-тактические действия с партнерами различных конституционных особенностей.

Базовые мезоциклы направлены на существенный подъем уровня возможностей функциональных систем и механизмов организма бойцов, обеспечивающих достижение спортивных результатов, с использованием высоких суммарных объемов и интенсивности тренировочной работы. Особое место здесь занимают занятия с нагрузками большой величины.

Контрольно-подготовительные мезоциклы решают задачи интегральной подготовки бойца к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Широко используются тренировочные контрольные и соревновательные схватки. Техничко-тактические приемы повторно выполняются в виде комбинаций в специальных заданиях.

Предсоревновательные мезоциклы содействуют нивелированию отдельных недостатков в подготовленности бойцов. Здесь много времени и внимания уделяется психологической подготовке.

Соревновательные мезоциклы представляют собой серию недельных циклов, предшествующих соревновательным микроциклам, поскольку соревнования проводятся от одного до 4—5 дней.

Восстановительные мезоциклы решают задачи относительного снижения тренировочных нагрузок в серии микроциклов, создающих условия для конструктивных, структурных адаптационных изменений в организме бойца. Необходимость использования восстановительных мезоциклов объясняется следующим. Поскольку приспособительные изменения на различных уровнях морфофункциональной организации протекают гетерохронно и, следовательно, в той или иной мере не совпадают с динамикой тренировочных нагрузок, следует предупреждать возникновение перенапряжения путем изменения величины тренировочной работы в серии микроциклов. Снижение объемов или интенсивности нагрузок в нескольких микроциклах, а при необходимости и того и другого, позволяет нивелировать объективно возникающие несоответствия, обеспечить возможность для вос-

становления и дальнейшего роста тренированности бойцов.

При построении тренировочных мезоциклов в единборствах следует учитывать: задачи подготовки к конкретным соревнованиям; место мезоцикла в системе многолетней подготовки и макроцикла; тренированность спортсменов. В основе планирования средних циклов лежат: выбор типов, необходимого количества и особенностей чередования микроциклов; определение количества занятий с большими нагрузками в микроциклах с суммарной нагрузкой большой величины — основного фактора роста работоспособности квалифицированных бойцов; установление направленности мезоцикла.

Указанные факторы тесно связаны между собой и зависят друг от друга. Например, базовые мезоциклы подготовительного периода в основном строятся на материале втягивающих, ударных и восстановительных микроциклов. В начале подготовительного периода суммарные нагрузки микроциклов ниже, чем в его середине. Направленность микроциклов в конце подготовительного периода существенно отличается специализированностью тренировочных нагрузок от микроциклов середины или начала фундаментальной подготовки бойцов. Изменение направленности микроциклов в рамках одного среднего цикла в свою очередь влияет на его направленность и определяет ее. Поэтому, в зависимости от задач этапа и периода подготовки, в каждом конкретном случае с учетом индивидуальных особенностей бойцов структура тренировочного мезоцикла может быть различной.

В спортивной подготовке бойцов важную роль играют мезоциклы, включающие разгрузочные микроциклы. В них снижается величина тренировочных нагрузок или ее отдельных параметров. Л. П. Матвеев отмечал, что при сопоставлении общей тенденции динамики тренировочных нагрузок с динамикой спортивных результатов проявляется феномен так называемой запаздывающей трансформации.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ В МИКРОЦИКЛАХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, %

(Л. П. Матвеев, 1977)

Варианты мезоциклов	Микроциклы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1-й	35	28	22	15
2-й	28	35	22	15
3-й	28	22	35	15
4-й	35	15	28	22

Вначале происходит повышение или понижение нагрузок. Затем, через определенное время, наблюдается соответствующее изменение спортивного результата. В этом, по мнению Матвеева, выражается «отставание» хода адаптационных перестроек от тренировочных требований. Объяснение этому нужно искать в гетерохронности восстановительных процессов, происходящих в организме, несоответствии во времени между изнашиванием и восполнением клеточных структур.

С учетом объективных закономерностей процессов утомления и восстановления, происходящих в организме спортсменов, и особенностей проявления «запаздывающей трансформации» Матвеевым предлагаются четыре варианта динамики нагрузок микроциклов в предсоревновательном мезоцикле (см. таблицу). Данные получены со средним квадратическим отклонением 3—6 %. Выбор варианта зависит от величины нагрузок предшествующей подготовки.

В спортивной практике встречаются структуры мезоциклов, в которых, благодаря изменению направленности воздействия на организм, создаются условия для активного переключения от специфической работы на тапатами к работе, базирующейся в основном на средствах общего и вспомогательного характера. Построение предсоревновательных мезоциклов на базе рационального

чередования специализированных и контрастных микроциклов предлагается Л. П. Матвеевым.

ПЛАНИРОВАНИЕ МАКРОЦИКЛОВ

Планирование макроциклов тренировки по праву может быть отнесено к числу наиболее фундаментальных проблем в спортивной науке и практике. Оно имеет исключительную практическую важность и отличается особой сложностью научного изучения. В частности, сложность научных исследований данной проблемы подчеркивается:

- множеством возможных вариантов построения макроциклов;
- ограниченностью способов научного обоснования структуры и содержания макроциклов (применяется, как правило, сравнение эффективности каких-либо выбранных вариантов, и лишь в тех видах спорта, в которых сравнительно невелик перечень тренировочных заданий и относительно доступна регистрация тренировочных нагрузок, например в тяжелой атлетике);
- чрезвычайно большим числом отдельных факторов, от которых зависят достижения в единоборствах (их одновременное изучение практически невозможно, а исследование порознь требует последующей огромной работы по анализу и синтезу разрозненных фактов).

Именно поэтому в данной области спортивной науки наибольший прогресс был связан с обобщающими монографическими исследованиями. Наибольших успехов в этом направлении добился Л. П. Матвеев (1964), которому, в частности, принадлежит идея о том, что серии мезоциклов образуют «в определенных сочетаниях более крупные этапы и периоды тренировки, т. е., образно говоря, служат строительными блоками в структуре более высокого порядка. При этом число мезоциклов

того или иного типа, порядок их сочетания и общая последовательность в решающей мере зависят от общих закономерностей построения большого (макро-) цикла тренировки и конкретных условий его осуществления» (Матвеев, 1976).

Ключевыми словами этой цитаты являются: «крупные этапы», «периоды тренировки», «большой (макро-) цикл».

Сама постановка вопроса о строительстве макроциклов свидетельствует о слабой разработанности проблемы их планирования. А эта проблема постоянно будоражит умы тренеров в их повседневной практической работе.

Попробуем разобраться в ней. Прежде всего рассмотрим саму суть термина «макроцикл». По идее, он состоит из серии мезоциклов, и если в каждом из мезоциклов бойцы участвуют в контрольных и отборочных соревнованиях, то каждый макроцикл заканчивается ответственным стартом. Следовательно, макроцикл представляет собой крупный и относительно самостоятельный фрагмент тренировочного процесса, завершающийся одним из главных соревнований года. А поскольку у высококвалифицированных бойцов в течение тренировочного года главных соревнований бывает 2—3, реже 4, то общее количество макроциклов в году может варьировать в пределах 2—3, реже 4. Выходит, что продолжительность каждого макроцикла зависит от структуры тренировочного года, которая, в свою очередь, индивидуально определяется для каждого квалифицированного бойца путем выделения 2—4 главных соревнований года.

ТАКТИКА БОРЬБЫ

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом (Купцов, 1978).

Подготавливающий прием — действия атакующего бойца, выполняемые с целью вызвать ожидаемое им защитное действие атакуемого, необходимое для выполнения завершающего приема.

Атака — тактическое действие, направленное на достижение преимущества или победы. Атака включает в себя все средства тактической подготовки проведения приема и завершающий прием.

Способы тактической подготовки — действия бойца (включая подготавливающий прием), в результате которых он создает благоприятные условия для проведения задуманного им приема.

Заведение — действие, вынуждающее атакуемого двигаться вокруг атакующего.

Комбинация приемов — сложное тактико-техническое действие, при котором атакующий, проводя подготавливающий прием, вынуждает атакуемого выполнять те или иные определенные действия, удобные для проведения атакующим заранее обдуманного завершающего приема.

Разведка — тактическое действие бойца, направленное на получение сведений о противнике.

Маскировка — тактическое действие бойца, с помощью которого он скрывает свои истинные намерения и дезориентирует противника.

Угроза — тактическое действие атакующего, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать.

Ложные действия (обман) — приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите.

Двойной обман — тактическое действие бойца, выдающего действительный прием за ложный.

Вызов — тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий.

Обратный вызов — тактическое действие, которым атакующий демонстрирует прекращение активного действия с целью вызвать такие же действия атакуемого.

Сковывание — тактическое действие бойца, ограничивающее свободу действий противника.

Повторная атака — тактическое действие, в ходе которого атакующий один за другим выполняет одинаковые приемы.

Тактика аедения схватки

Виды тактики

Тактика бойца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный боец имеет свой тактический почерк, свой стиль (Ленц, 1978).

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение бойца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

Наступательная тактика заключается в высокой активности бойца. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера боя; комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы; контрприемы.

Наступательная тактика требует от бойца отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что боец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет бой и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы.

Такая тактика особенно опасна для тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошо развитой выносливостью.

Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что боец, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. Каждая задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу. Боец стремится довести ее до конца.

Контратакующая тактика заключается в том, что боец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего бойцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Она пригодна также в схватке с тем, кто сам пользуется контратаками.

Эпизодические атаки (спурты) боец может проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпов ведения схватки.

Если боец совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силы и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться.

Значительно сложнее выделять осмысленные, целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только тому бойцу, который обладает помимо других качеств отлично развитой скоростной выносливостью.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что боец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит бойца в полную зависимость от действий противника, обезоруживает его. Больше того, если боец строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки, то он, как правило, тер-

пит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из бойцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (тактике непрерывных или эпизодических атак), другой — контратакующей тактике. Однако современный уровень развития боя требует, чтобы каждый боец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях.

Построение тактического плана ведения боя

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и в итоге добиться лучшего результата в схватке, бойцу необходимо заранее (до выхода на поединок) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки — это мысленный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения боя: цель схватки и основные пути и средства, которыми боец хочет добиться поставленной цели.

Как правило, в тактическом плане намечаются цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий и способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке (темп в отдельные моменты поединка). При необходимости боец намечает стойку (правую или левую, высокую, среднюю или низкую), избирает дистанцию (ближнюю, среднюю или дальнюю).

Бойцу необходимо иметь в виду, что ход поединка может сложиться не так, как он рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода боя.

Разберем подробнее основные моменты тактического плана и те факторы, которые чаще всего приходится учитывать бойцу.

Определение цели боя

Перед выходом на поединок боец должен ясно представлять себе конечную цель схватки. При определении цели схватки всегда можно учитывать свои возможности и готовность к данной схватке, а также способности противника. При прочих равных условиях в схватке с гибким и ловким противником, умело пользующимся мостом и идущим на обострение, боец будет стремиться к победе с явным преимуществом; в поединке с относительно слабым противником он поставит своей целью достижение чистой победы; с сильным, возможно, ограничится задачей победить по очкам. Цель конкретной схватки нельзя также определить и без учета складывающейся в ходе соревнований обстановки, в частности без учета положения бойца (команды) и его конкурентов в турнирной таблице.

Выбор технических действий, способов их подготовки, места и времени проведения решительных действий

Определяя тактический план схватки, боец исходит из своей подготовленности, избирает такие технические действия и способы их подготовки, которые наиболее соответствуют намеченной цели и эффективны в поединке с данным противником.

Приемы и их варианты подбирают прежде всего с учетом слабых сторон в защите соперника. Ставка делается на те технические и тактические действия, благодаря которым боец сможет преодолеть его защиту.

На выбор вариантов приемов и способов их тактической подготовки оказывают влияние особенности защитных действий противника. Зная защитную реакцию

соперника, боец может запланировать наиболее подходящие варианты приемов и комбинаций, заранее предусмотреть отдельные изменения в их технической структуре. В то же время знание излюбленных приемов и контрприемов противника поможет в планировании и осуществлении наиболее эффективных контрприемов и защит. Особенность физической подготовленности противника, его рост также могут оказать влияние на выбор технических и тактических действий и их вариантов. Так, затруднить противнику проявление ловкости и быстроты можно силовыми действиями.

После определения наиболее рациональных технических средств ведения борьбы необходимо спланировать последовательность их осуществления, наметить, в каком периоде схватки применять каждое из них, когда прибегнуть к решительным действиям. Планируя место и время решительных действий в схватке, следует иметь в виду то обстоятельство, что боец, сумевший первым получить преимущество в выигрышных баллах, находится в более выгодном положении. Поэтому общая тенденция построения боя должна быть такой, чтобы получить преимущество в баллах уже в первом периоде борьбы.

Если боец намерен использовать свое преимущество в выносливости, он постарается в самом начале схватки измотать противника ложными атаками и лишь после этого перейдет к решительным действиям.

Время решительных действий в схватке может в значительной мере зависеть и от психических особенностей бойца и его противника.

При определении времени выполнения решающих практических действий в схватке следует учитывать и особенности конкретной техники, избираемой бойцом для данного боя. Решительные действия лучше планировать на начало схватки. В то же время некоторые приемы и способы их тактической подготовки легче выполнять, когда противник устал и вспотел. Поэтому проведение этих приемов следует наметить на второй или третий период боя.

Определение типа боя

Ведение схватки в высоком темпе целесообразно планировать хорошо подготовленному, выносливому бойцу при встрече с противником, не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим бойца в силе и технике. Обычно высокий темп в схватке сочетается с задачей получить моральное превосходство над противником, подавить его волю.

Если сильный и выносливый противник плохо ориентируется в быстро меняющейся обстановке, можно предложить ему высокий темп. Частая смена динамических ситуаций в схватке требует от соперника (помимо выносливости, необходимой для отражения непрерывных атак) мгновенной и правильной реакции, а постоянное напряжение, в котором он находится, отрицательно сказывается на его способности быстро ориентироваться и правильно оценивать обстановку. Недостаточно подготовленный к бою в таких условиях противник часто попадает в затруднительное положение.

В схватке с противником, превосходящим в выносливости, необходимо расходовать свою энергию экономно. Целесообразно использовать сковывающие противника действия, маневрирование, разумно прибегать ко всем тем средствам и методам боя, которые не дают противнику вести схватку в высоком темпе.

Выбор стойки и дистанции

Правильный выбор стойки имеет немалое значение для проведения атак и осуществления защиты от излюбленных приемов противника. Планируя ведение борьбы в той или иной стойке, боец учитывает, из какой стойки удобнее проводить намеченные им приемы. При этом не следует забывать и о необходимости использовать стойку с целью маскировки, то есть для того, чтобы ввести в заблуждение противника и неожиданно атаковать его.

Необходимо также учитывать, в какой стойке предпочитает бороться противник. Если боец знает, в какую

сторону противник выполняет свои излюбленные приемы и в какой стойке ему удобно, а в какой непривычно вести схватку, то вполне можно использовать стойку как средство предварительной защиты или как положение, выгодное для выполнения контрприемов.

При определении дистанции, как и при выборе стойки, следует исходить из того, насколько та или иная дистанция в схватке с данным противником способствует выполнению технических действий и насколько она затрудняет действия противнику.

Учет тактического замысла противника

Чтобы избрать более верный и эффективный путь к победе, бойцу при построении тактического плана ведения схватки необходимо по возможности учесть тактический замысел противника. Предвидя возможный ход действий соперника в предстоящей схватке, боец может тактически перенграть его — затруднить осуществление намеченных им действий, предусмотреть контрмеры, навязать свою тактику. Предвидеть вероятный ход действий противника и заранее предусмотреть в своем плане контрмеры боец может в том случае, если поставит себя на место соперника и будет мыслить тактически как бы за него. При этом надо опираться на свои знания о противнике, учитывать обстановку соревнования и свои возможности.

Реализация тактического плана ведения боя

Успех в схватке непосредственно зависит от правильно составленного плана ее ведения. Но даже самый точный, подробный план ничего не даст, если боец не способен умело реализовать его. В процессе единоборства неизбежно возникают моменты, осложняющие осуществление заранее намеченных действий. Не уверенный в себе, слабовольный или недостаточно опытный боец при таких обстоятельствах часто отступает от на-

меченного заранее плана, действует хаотично и, попадая в зависимость от противника, нередко упускает реальную возможность победить.

Реализовать тактический план действий — это значит подчинить противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе схватки осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Во время перерыва в схватке боец имеет возможность спокойно проанализировать результаты первого периода борьбы, критически оценить обстановку и при необходимости внести коррективы в тактику борьбы во втором периоде. Хорошо, если бойцу окажет помощь тренер или кто-либо из наиболее опытных товарищей по команде, которые внимательно следили за ходом борьбы. Указания и советы должны быть краткими, четкими и предельно ясными и сводиться к тому, как бойцу вести себя в оставшееся время схватки. В общих чертах, схематично они могут сводиться примерно к следующему: оценка первого периода борьбы; на что следует обратить особое внимание (какие слабые места у противника, чего следует опасаться); как вести себя и действовать во втором периоде схватки.

Самообладание является важным фактором для выигрыша встречи. Кто горячится, излишне спешит, теряет контроль над своими действиями, тот облегчает противнику условия защиты и позволяет переигрывать себя. Естественная пылкость, задор должны быть обузданы разумом.

Тактика поведения бойца в схватке при различных обстоятельствах

В схватке оба спортсмена ставят перед собой задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой.

Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе схватки, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи боец

обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям.

Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, бойцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными.

Если боец проигрывает схватку, то до самой последней секунды поединка он должен принимать все меры для исправления создавшегося положения. В критической обстановке важно проявить выдержку, мобилизовать волю и внимание на то, чтобы в оставшееся время наверстать упущенное.

В проигрышном положении следует активизировать свои действия, с тем чтобы, нападая, перехватить инициативу. Разумно рискуя, нужно использовать малейшую возможность для проведения своих излюбленных технических действий и непременно использовать слабые места, обнаруженные в обороне противника.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый боец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактическую линию поведения, он достигает поставленной цели.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика участия в соревнованиях — умелое использование возможностей бойца (команды) для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы.

Боец, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, не способен полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и, как следствие, не достигает желанной цели.

Тактика бойца даже на одних и тех же по характеру состязаниях неодинакова, поскольку условия, определяю-

щие ее, каждый раз изменяются. В то же время имеются общие положения в тактических действиях бойца. В качестве примера рассмотрим личные турнирные соревнования.

Как уже указывалось, задолго до начала турнира боец совместно с тренером намечает цель и задачи участия в соревнованиях. После взвешивания и жеребьевки боец получает сведения о количестве участников соревнований и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность в соревнованиях, проводимых с выбыванием, определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в турнире; довольно точно узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках, и приблизительно определить своих противников в одной или двух последующих схватках. Исходя из этих данных, боец уточняет цель и задачи участия в соревнованиях и обдумывает план их реализации.

Цель, поставленная бойцом в данном соревновании, находит свое отражение в каждой схватке в отдельности. Поэтому в предварительном плане, исходя из интересов выступления в соревнованиях в целом, боец намечает приблизительно, какие из схваток он может закончить чистой победой, выиграть с явным преимуществом или по очкам. Он также определяет, какие из схваток потребуют от него максимальной мобилизации усилий. Разумеется, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться по мере необходимости, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение противника в турнирной таблице: знать, кто с кем встречался; состав пар данного круга соревнований; уметь предвидеть результаты предстоящих встреч. Не менее важно для объективной оценки сложившейся обстановки предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании правил соревнований, а

также на знании мастерства и степени подготовленности противников. Чтобы верно и своевременно ориентироваться, рекомендуется вести таблицу соревнований.

В соревнованиях с большим количеством участников в каждой весовой категории (примерно 25 и выше) бойцу, прежде чем попасть в финал, как правило, приходится выходить на татами не менее шести раз. Следовательно, бойцу необходимо использовать все возможности, чтобы как минимум в одной схватке одержать чистую победу.

Учитывая большую нагрузку, следует очень бережно расходовать свои физические силы и нервную энергию. Поэтому важно правильно определить не только условия, в которых будет проводиться та или иная схватка, но и свое поведение в процессе соревнований, способность восстанавливать затраченную энергию.

Тактика участия в лично-командных и командных турнирных соревнованиях имеет свои особенности, связанные прежде всего с определением состава команды. При определении состава участников команды следует исходить из уровня технической, тактической, физической, психологической подготовленности и опыта каждого бойца, результатов его последних выступлений в предыдущих соревнованиях, степени тренированности, а также учитывать способность проявить себя в бою против конкретных противников.

В командных соревнованиях на каждую встречу тренер заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно анализирует состав команды противника и предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных схватках и результат команды в целом. Затем в этот расчет он вносит необходимые коррективы, исходя из положения своей команды и команд-конкурентов в турнирной таблице соревнований. Составив таким путем предварительный тактический план предстоящей встречи, он доводит его до сведения всех участников команды и ставит конкретную задачу перед коллективом и перед каждым бойцом.

Разумеется, непосредственно во время встречи могут возникнуть самые различные обстоятельства, которые

заставят тренера и бойцов внести соответствующие коррективы в ранее разработанный план.

В матчевых, личных или командных соревнованиях, когда важна победа, а не то, с какой разницей в баллах боец проигрывает схватку, он должен предельно смело и решительно атаковать, идти на риск, используя любую возможность достичь поставленной цели.

В каких бы соревнованиях ни участвовал боец (в больших или малых, более или менее ответственных), он одинаково серьезно обязан продумать тактику ведения всего турнира, ибо без этого ему будет трудно добиться успеха.

МАСКИРОВКА

Маскировка — тактическое действие, с помощью которого боец скрывает от противника свои истинные намерения, препятствует разведке и вводит его в заблуждение, создает ложное представление о своей подготовленности.

Осуществляя маскировку непосредственно на соревнованиях, боец во встрече с более слабым противником (если она проходит до схватки с сильным конкурентом) без крайней необходимости не должен раскрывать те свои технические возможности, с помощью которых он намеревается победить сильного соперника. Ведь, как правило, соперник следит за его боем.

Умелая маскировка во многом зависит от изобретательности бойца, от его наблюдательности и опыта. Постоянное применение одних и тех же приемов и способов маскировки позволяет противнику сравнительно просто разгадать замысел бойца.

РАЗВЕДКА

Одно из основных условий успешной подготовки к соревнованиям и выступления в них — хорошее знание особенностей данных состязаний и мастерства предполагаемых противников. Необходимые сведения о соревновании и противниках боец получает посредством

тактического действия — разведки, которую он осуществляет предварительно и непосредственно в процессе схватки.

СВЕДЕНИЯ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Заранее ознакомившись с положением о предстоящих соревнованиях, боец выясняет их цель, масштаб, характер (турир или матч), способ проведения (с выбыванием после получения 6—8 набранных очков или по круговой системе), особенности зачета, время и место проведения.

Располагая этими данными, боец сумеет более тщательно спланировать свою подготовку к соревнованиям. Так, зная масштаб соревнований (первенство ДСО, города, республики и т. п.), способ их проведения и имея сведения о том, кто допускается к участию в них, удастся более или менее точно установить количественный и качественный состав участников. Можно предположить, кто окажется в числе наиболее опасных конкурентов и т. д.

СВЕДЕНИЯ О ПРОТИВНИКАХ

Чем больше известно бойцу об особенностях мастерства предполагаемых противников, тем рациональнее может он спланировать свою подготовку к соревнованиям. Если бойцу известно, какими физическими и волевыми качествами обладают противники, какой тактики они придерживаются, какие применяют приемы, контрприемы и защиты, какими способами тактической подготовки благоприятных условий предпочитают пользоваться, то это дает ему возможность противостоять их атакам, использовать такие приемы и способы, которые оказываются наиболее эффективными.

Сведения о противнике боец получает, проводя предварительную и непосредственную разведку («разведку боем»). Для предварительной разведки используются различные источники: пресса, беседа с лицами, знающими спортсмена по встречам на ковре или по наблюдениям.

Важным средством предварительного изучения техники и тактики предполагаемых противников является просмотр кино- и фотоматериалов, кинокольцовок, кинограмм, на которых отображены как отдельно выполненные соперниками технические и тактические действия (элементы), так и проводимые ими схватки.

Для полноценной предварительной разведки на соревнованиях бойцу (если он сам не выступает в этих соревнованиях) или его трениру, следящему за выступлением спортсменов, необходимо использовать киноили фотосъемку либо вести запись интересующих данных. Запись можно вести, например, по такой форме:

Наименование соревнований, сроки и место проведения _____

Весовая категория _____

Фамилия спортсмена и его соперника _____

Возраст, стойка, оценка физической, психической подготовленности и темп схватки _____

Проведенные технические и тактические действия и реальные попытки их выполнения. Тактика поведения в схватке _____

Для быстрой и убористой записи используются сокращения и условные обозначения.

Поскольку в конкретном поединке бойца интересуют не все, а определенные качества и особенности противника, «разведка боем» каждый раз имеет свои задачи. Однако в большинстве случаев она направлена на то, чтобы выявить излюбленные приемы и контрприемы противника, способы их тактической подготовки, выяснить реакцию на то или иное действие, разгадать тактический замысел противника в схватке.

Иногда с этой целью боец прибегает к вызову — преднамеренно создает благоприятные условия для выполнения того или иного приема. Таким образом удается установить, какими приемами предпочитает пользоваться противник. Это весьма эффективный путь разведки, но пользоваться им можно только тогда, когда есть

уверенность, что атака противника будет отражена. Для выяснения интересующей бойца реакции противника (это чрезвычайно важно для успешного проведения любого приема) боец в процессе «разведки боем» прибегает к выполнению ложных действий.

Целям разведки может служить также маневрирование: меняя стойку, отходя от противника, меняя положение по отношению к площади ковра, боец внимательно следит за ответными действиями противника и, анализируя их, делает вывод о его тактике, о том, каких положений, какой стойки он хочет добиться, к проведению каких действий стремится и какие положения затрудняют, сковывают его действия.

Непосредственная разведка позволяет выявить не только уровень технической, тактической и физической подготовленности, но и волевые качества противника. Например, умышленно допуская ошибки в ложных атаках, боец может определить, стремится ли противник смело воспользоваться ими или ищет только способ защититься от угрожающего ему приема.

Разведка — весьма кропотливое и сложное дело, требующее времени, терпения и навыка. Поэтому неправильно было бы собирать сведения каждый раз заново, только перед данными соревнованиями или в данной схватке. Нужно использовать все, что известно из прошлых встреч с этим противником. Тогда, осуществляя разведку в очередной схватке, можно направить внимание только на получение недостающих сведений о противнике, об особенностях его мастерства.

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ВЕДЕНИЮ БОЯ

Умение вести бой тесно связано с морально-психологической подготовкой. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут помешать реализовать в бою свое техническое мастерство.

Основу морально-психологической подготовки бойца составляет развитие волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, силы воли, спо-

способности противостоять противнику в реальном бою, преодолевать трудности в период тренировочного процесса.

Целеустремленность заключается в желании достичь поставленных целей и выработать твердые принципы поведения в повседневной жизни, а также в экстремальных условиях.

Инициативность проявляется в способности самостоятельно ставить цель и организовывать действия для ее достижения. В период тренировочного процесса необходимо создавать разные ситуации и самостоятельно находить выход из них. К основным условиям проявления инициативы относятся понимание сути ситуации, составление плана действий, видение последствий данных действий, решимость к самостоятельным действиям.

Решительность характеризуется как способность в сложной ситуации самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно проводить их в жизнь.

Для проявления решительности необходимо ясно представлять себе цели своих действий и считать достижение их безусловно необходимым и важным делом. Однако следует учитывать, что боец не может проявить решительность, если:

- не знает, как надо действовать в экстремальной ситуации;
- не может технически правильно выполнить изучаемые приемы.

Поэтому способность к проявлению решительности необходимо воспитывать в процессе практического овладения базовой техникой рукопашного боя и отработкой поведения в экстремальных ситуациях.

Смелость и стойкость характеризуются способностью затрачивать необходимые волевые качества в процессе деятельности, связанной с осознанием той или другой опасности.

При ведении боя необходимо погасить свои отрицательные эмоции и проявить выдержку, способность переносить боль, большие напряжения, противостоять чувству усталости.

Волевые качества необходимо воспитывать в процессе тренировок комплексно, сочетая физическую и психологическую сторону. Техническая и физическая подготовленность, проведение учебных поединков, прыжки с разной высоты, прыжки через препятствия, работа с оружием и другие упражнения вырабатывают инициативу, смелость, решительность и другие качества. Однако следует учитывать, что от страха, волнения, нервных реакций в экстремальных ситуациях не спасет одна только техническая и физическая сторона подготовки. По нашему мнению, преодолеть страх и волнение можно лишь через единение тела и духа.

Глава 8

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Мы уделим много внимания питанию потому, что от этого зависит состояние души, разума и тела каждого из нас.

Правильное питание — лучший союзник в борьбе за долголетие, здоровье, молодость и гармонию духа и тела. Питание людей, занимающихся физическими упражнениями, а в частности — каратэ-до и ушу, отличается от питания тех, кто ведет пассивный образ жизни и имеет слабый жизненный тонус. Доктор Д. Маклестер очень метко подметил:

«Самая большая трагедия, постигшая человека, — это эмоциональная депрессия, тупость интеллекта и потеря инициативы, которые имеют началом неправильное питание».

В конце XIX века известные врачи Флетчер, Рубнер и Читтенден провели опыты с группой добровольцев-атлетов, которых перевели на диету без белков животного происхождения. У них не только возросла физическая сила, повысилась работоспособность и выносливость, но и отмечался духовный расцвет. Еще древний философ Плутарх говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса. Японские ученые в результате сорокалетних наблюдений за большой группой людей установили, что вегетарианцы живут дольше мясоедов и дольше ведут активный образ жизни.

Конечно, нельзя сразу же отказаться от мясных продуктов. Но если вы едите мясо, то делайте это не чаще трех раз в неделю. Избегайте всех видов жирного мяса, в том числе и с жировой прослойкой (исключите

свиное мясо!). Если уж употребляете мясо, то только постное. А в качестве белковой пищи, необходимой организму, используйте орехи, бобовые, пророщенные зерна, овсяную и гречневую крупы, яйца, творог, сыр и т. п., а также все виды семечек.

Две четверти желудка наполни пищей, одну —
питьем и одну оставь для ветра.

*«Чжуд-ши»,
древнетибетский трактат*

Поль Брэгг писал: «Питание подобно цепочке, в которой все звенья связаны друг с другом. Если одно звено ослабнет или лопнет в каком-нибудь месте, то вся цепочка приходит в негодность. В диете человека имеется 40 обязательных компонентов и отсутствие хотя бы одного из них выводит из строя половину необходимых звеньев цепи питания. Долгое отсутствие одного, тем более некоторых компонентов приводит к болезни, а порой и к смерти. Недостаточное количество какого-нибудь одного компонента может привести к заболеваниям тех клеток и тканей, которые наиболее уязвимы. Но это вовсе не значит, что в каждой трапезе должен присутствовать каждый компонент в требуемом количестве, потому что наш организм всегда имеет некоторые запасы. Но запасы эти рано или поздно должны пополняться».

Древние принимали сдержанность в еде как свидетельство заботы о своем здоровье, а не как неспособность много есть. Еда питает тело, рождает тепло: если ее употреблять меньше, чем это необходимо, то сила и цвет кожи пропадут, а чрезмерное употребление приведет к неперевариванию желудка и в конечном итоге — к разным заболеваниям.

Количество еды зависит от привычки и силы человека. Если же кто-либо съел чрезмерно много пищи, то на следующий день надо голодать и пить только воду, а

если есть возможность, то спать долго в помещении с умеренной температурой.

Многие пьют воду, соки после еды, что способствует увлажнению тела, измельчению и перевариванию еды, укреплению тела. Но при потере голоса, кашле и других болезнях выше ключицы такое питье приносит вред. Если тело высохло, хорошо пить воду с медом.

Тем, кто чувствует необходимость поесть до занятия физическими упражнениями, рекомендуется съесть только один хлеб в таком количестве, чтобы он начал усваиваться до того, как человек займется своими упражнениями.

Нежелательно делать любые резкие движения после еды, так как это способствует «проскальзыванию» пищи, которая еще не переварилась, что приводит к разным заболеваниям, особенно желудочно-кишечного тракта.

Вгляды на режим питания, принятые сотни лет назад, актуальны и при современной жизни.

Тибетские медики считают, что основные компоненты еды — это: зерна, мясо, зелень, жиры. Вопрос о приготовлении пищи рассматривается в многочисленных кулинарных книгах.

Беглое описание компонентов питания начнем с зерен, которые бывают двух видов: из колосьев и стручков. К колосковым относятся рис, просо, пшеница, голосемянный ячмень, овес и прочие, обладающие сладким вкусом после проваривания. Рис останавливает рвоту и понос, снимает усталость, утоляет жажду и голод. Ячмень вызывает аппетит. Пшеница угнетает чувство голода и жажды, отрицательно влияет на пищеварение. Ячмень голосемянный придает силы организму. Овес укрепляет суставы, регулирует мягкость тела.

Зерен в стручках два вида: бобы и горох. Вкус у них вяжущий и сладкий. Они помогают при ожирении и геморрое, останавливают понос, излечивают кашель и одышку.

Сырые зерна, сваренные и поджаренные, лучше перевариваются и усваиваются.

Мясо не является необходимым продуктом для человека, как мы уже говорили раньше. Но люди так привыкли к употреблению мяса, что отказаться от него могут только единицы. Поэтому надо ограничить употребление мяса до двух-трех раз в неделю. Тибетские медики не очень лестно отзываются о мясе, разве что о курятине сказано несколько добрых слов. Кстати, многие абхазские долгожители из мясных продуктов употребляют только курятину (мясо без бульона).

Особое место в советах древних занимает раздел о жирах, масле сливочном и растительном. Самым полезным считалось сливочное масло. Старикам и детям, ослабленным и утомленным (независимо от возраста), при истощении семени (к сведению мужчин) и крови, для очищения кишечника, при душевных усилиях масло полезно. Свежее масло холодит, увеличивает страсть, цвет и силу. Старое масло помогает при потере памяти, обмороке, заживает раны. Но самое полезное — это топленое масло: оно придает остроту уму, проясняет память, рождает тепло и силу, удлиняет жизнь; это лучшее из масел, оно тысячу дел хороших совершает. Нектар, который способствует усваиванию всех масел, — это горячая вода. У людей, питающихся маслом, силен огонь внутри, и внутри у них чисто, силы тела развиты, они бодры, цветом хороши, органы у них крепки, в старости бодрость сохраняют, доживают до ста лет.

Тибетские медики собрали интересные сведения и о питье. Они считают, что молоко и вода излечивают (или не допускают) болезни, но при неправильном применении, наоборот, их усиливают.

Коровье молоко дает остроту душе, козье лечит одышку, а овечье — вредно для сердца. Кобылье молоко (кумыс) лечит легкие, опьяняет. Сгущенное молоко очень тяжелое и плохо переваривается. Парное молоко подобно нектару. Полезно и шо (кисломолочный продукт наподобие йогурта): возбуждает аппетит, предотвращает многие болезни.

Вода бывает дождевой, талой, речной, родниковой, колодезной, минеральной. Предыдущие в этом ряду

лучше последующих. (В наше время экологического кризиса примем на веру только родниковую, колодезную и минеральную.) Холодная вода помогает при обмороках, головокружении, рвоте, жажде, жаре тела и отравлениях. Кипяток согревает, способствует пищеварению, подавляет икоту, удаляет вздутие живота и одышку. Кипяченая вода через день становится как яд и возбуждает все пороки.

Говоря о питье, хочется привести мудрые слова об алкоголе, как это понимали в древние времена. Алкогольные напитки («чан») раздувают огонь, порождают смелость, вызывают сон. Если выпить много, теряются стыд и осторожность. В первой степени опьянения меняется настроение, исчезает рассудительность, все кажется легким. Во второй — человек становится как пьяный слон и неосознанно может нарушить обеты и клятвы. В последней степени — лежит как труп, ничего не знает, переходит к состоянию полнейшего неведения.

Сколько достоинств у человека, столько и пороков.

Древнеиндийский афоризм

Приведем краткую характеристику пищевой, биологической и энергетической ценности основных пищевых продуктов, определяемую содержанием в них витаминов, белков, жиров, углеводов, минеральных элементов, органических кислот, вкусовых и ароматических веществ.

Пищевая ценность продуктов тем выше, чем больше сбалансировано питание, т. е. когда большое внимание уделяется незаменимым компонентам пищи, которые не синтезируются ферментами систем организма и должны вводиться в необходимых количествах извне с пищевым рационом. К таким компонентам относятся вода, минеральные соли, витамины, полине-

насыщенные жирные кислоты, незаменимые аминокислоты.

Белки — высокомолекулярные азотистые органические соединения, являющиеся полимерами аминокислот. Вводимый с пищей чужеродный для человеческого организма белок подвергается расщеплению в желудке и кишечнике на аминокислоты, которые всасываются в кровь и поступают в печень, откуда разносятся с кровью в органы и ткани, что способствует жизни, росту и развитию организма. Следует сказать, что из 20 известных аминокислот 12 могут быть синтезированы организмом человека, а 8 являются незаменимыми. Аминокислотный состав — важная характеристика белка, а также критерий его ценности в питании. В основе всех физиологических процессов, протекающих в живом организме, лежит прежде всего обмен белков. Источником белков служат: продукты растительного происхождения — хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, орехи и семена, пророщенные зерна, картофель, бобовые и т. д.; животного происхождения — мясо, птица, рыба, молоко и молочные продукты и пр.

Жиры — сложные органические соединения, являющиеся важной составной частью пищи, необходимой для нормального протекания обменных процессов. Жиры бывают животного и растительного происхождения. Первые поступают в организм человека с мясом, салом, маслом (топленным и сливочным), сливками, сметаной. Вторые — это подсолнечное, кукурузное, оливковое, кунжутное масла. Есть растительный жир в орехах, семенах.

Жиры обладают высокой калорийностью, превосходящей более чем в два раза калорийность углеводов. Для переваривания жира в желудке и кишечнике необходимо много времени. Здоровому человеку требуется не более 60 г жиров в сутки. При нарушении жирового обмена и сбалансированности между животными и растительными жирами или их избытке может произойти сгущение и остановка капиллярного тока крови из-за утраты способности крови своевременно

освободиться от жироподобных веществ, а это приведет к заболеваниям.

Углеводы составляют основную массу пищевого рациона человека и являются важнейшим источником энергии. Они расходуются организмом в первую очередь.

Сахарозу, глюкозу, фруктозу мы получаем с медом, сахаром, овощами и фруктами. Крахмал — с хлебом, мучными изделиями, крупами, картофелем. Следует сказать, что крахмал в организме человека отсутствует, а он необходим, так как в значительной степени обеспечивает потребности в углеводах и энергии. Избыточное употребление сахара, варенья, джемов, кондитерских изделий, конфет и других легкоусваиваемых углеводов может вызвать нарушение обмена веществ, развитие атеросклероза, ожирение, желчнокаменную болезнь.

Углевод (клетчатка), который содержится в отрубях, хлебе из муки грубого помола, крупах, фруктах, овощах, ягодах и пр., не усваивается организмом человека, но необходим для активной перистальтики кишечника и нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

Витамины являются незаменимыми пищевыми веществами и имеют большое значение для повышения сопротивляемости организма к различным заболеваниям, поддержанию нормальной жизнедеятельности, для осуществления окислительно-восстановительных процессов в организме.

Витамин А (ретинол) поступает в организм человека только с продуктами животного происхождения: печенью рыб и говяжьей печенью, молоком, сметаной, сливками, сливочным маслом, яичным желтком. Провитамин А (каротин) содержится в растительных продуктах: моркови, тыкве, петрушке, укропе, абрикосах, урюке, малине, черной смородине, лимоне, плодах шиповника. При недостатке витамина А понижается сопротивление организма простудным заболеваниям, замедляется рост костей, ухудшается белковый и жировой обмен. Суточная потребность в ретиноле — 1,5 мг, в каротине — 3 мг.

Витамин В₁ (тиамин) участвует в регуляции углеводного, жирового, минерального и водного обмена. Содержится в ржаном хлебе, овсяной и гречневой крупах, говяжьей и свиной печени. Но лучшими источниками витамина В₁ являются орехи (грецкие, фундук, арахис), семечки, цельные зерна различных злаков, плоды бобовых растений. При недостатке тиамина нарушается нормальная деятельность нервной системы, возникает повышенная утомляемость, головная боль, бессонница, ослабление памяти, усиливаются приступы радикулита. Суточная потребность — 2 мг.

Витамин В₂ (рибофлавин) входит в состав ферментов, участвующих в обмене углеводов, синтезе жиров и белков; оказывает большое влияние на зрительную функцию. Содержится в цельном молоке, кефире, простокваше, сыре, печени, яичных желтках, грибах, постном мясе. При недостатке рибофлавина человек теряет в весе, развивается малокровие, появляется быстрая утомляемость глаз, головные боли, апатия, конъюнктивиты, чувство жжения кожи. Суточная потребность — 2—3 мг.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота) является составной частью многих ферментов, участвующих в углеводном, белковом и жировом обмене. Содержится в молоке, рыбе, зерновых продуктах, горохе, дрожжах. При недостатке пантотеновой кислоты нарушаются усвояемость пищи и сон, возникает боль в мышцах и животе. Суточная потребность — 5—10 мг.

Витамин В₆ (пиридоксин) способствует белковому и жировому обмену в организме человека, принимает участие в транспорте кровью серы, меди и железа. Содержится в растениях, особенно в неочищенных зернах злаковых культур (зародышах пшеницы и пр.), проросших бобах, фасоли, кукурузы, в мясе, рыбе, молоке, говяжьей печени, а также синтезируется в кишечнике человека. При недостатке пиридоксина наступают нервные расстройства, тошнота, сонливость, конъюнктивит, воспаление кожи, стоматит. Суточная потребность — 2—2,5 мг.

Витамин В₉ (фолиевая кислота) имеет большое значение для кроветворения, особенно для формирования эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, стимулирует рост, уменьшает отложение жира во внутренних органах, положительно влияет на функциональное состояние печени. Содержится в свежих овощах и зелени — бобах, моркови, томатах, петрушке, сельдерее, шпинате, белокачанной капусте. Синтезируется бактериями кишечника. При недостатке витамина нарушается кроветворение, наступает преждевременное поседение волос. Усваивается только с витамином В₁₂. Суточная потребность — 0,3—0,8 мг.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) стимулирует рост, нормальное кроветворение и созревание эритроцитов, нормализует функции печени, понижает содержание холестерина в крови, обладает способностью уменьшать отложения жира во внутренних органах. Содержится в печени, мясе, яйцах, рыбе, молоке (особенно в кислом), грибах. При недостатке витамина нарушается образование белков, наблюдаются расстройства нервной системы, заболевания печени и поджелудочной железы. Суточная потребность — 0,0020—0,005 мг.

Витамин В₁₅ (пангамовая кислота) улучшает жировой обмен, способствует увеличению содержания веществ, богатых энергией (креатинфосфата и гликогена), в мышцах и печени. Содержится во многих растениях, в семенах, печени, пивных дрожжах. При недостатке витамина возникают нервные расстройства, обостряется ревматизм, усиливаются боли при полиартрите. Суточная потребность — 1,5—2 мг.

Витамин В₁₇ (нитрилозид) улучшает обменные процессы, предупреждает развитие опухолей. Содержится во фруктах, особенно много его в семенах — косточках груш, яблок, винограда, в злаках (пшенице, ржи).

Витамин РР (никотиновая кислота) играет большую роль в обмене углеводов, помогает переносить кислород и регулировать тканевое дыхание. Содержится в растениях: пшенице, гречке, грибах, капусте, картошке, кукурузе, луке, моркови, томатах, яблоках.

Усваивается только при наличии витаминов В₁, В₂. При недостатке никотиновой кислоты возникают раздражительность, головная боль и головокружение, общая слабость, желудочно-кишечные расстройства, появляется бессонница. Суточная потребность — 5—20 мг, для беременных и кормящих матерей — 20—25 мг, для детей — 5—15 мг.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — один из важнейших витаминов в рационе человека. Он повышает естественную иммуно-биологическую сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям; ускоряет заживление ран; способствует синтезу белка, который повышает эластичность кровеносных сосудов и, соответственно, исключает многочисленные кровоизлияния и кровоточивость десен. В организме человека витамин С не образуется, поэтому необходимо его поступление извне. Содержится в большом количестве в капусте, свекле, моркови, картофеле, зеленом горошке, лимонах, яблоках, черной смородине, грецких орехах, сладком перце, зелени петрушки, укропе, облепихе, проросших зернах ржи, пшеницы, гороха. При недостатке аскорбиновой кислоты наблюдаются вялость, общая слабость, сердечная недостаточность, развивается кариес, расшатываются зубы, понижается артериальное давление крови, появляются боли в костях и суставах и т. п. Суточная потребность 70—100 мг.

Витамин Е (токоферол) — активное противоокислительное средство, положительно влияет на половую активность мужчин, имеет большое значение для профилактики преждевременного старения (считается, что одной из причин старения является засорение межклеточных пространств продуктами окисления, а токоферол останавливает этот процесс). Витамин Е необходим при больших физических нагрузках, особенно спортсменам в период усиленных тренировок и соревнований. Содержится в зеленом горошке, капусте, зелени петрушки, перьях лука, в растительных маслах — подсолнечном, облепиховом, соевом, кукурузном, льняном, в плодах шиповника, яичных желтках, зернах ржи и пшеницы. При

недостатке витамина возникает мышечная слабость, нервные расстройства, заболевания печени, усиливаются сердечно-сосудистые заболевания. Суточная потребность — 20—30 мг.

Витамин Н (биотин) благотворно влияет на нервную ткань, участвует в жировом и углеводном обмене. Содержится в печени, почках, яичном желтке, дрожжах, свежих овощах, зернах злаковых и бобовых, картофеле, луке, грибах. При недостатке биотина наблюдаются заболевания кожи, облысение, отсутствие аппетита. Суточная потребность — 0,1—0,2 мг.

Витамин К (филлохинон) обладает способностью увеличивать свертываемость крови, ускоряет заживление ран, обладает болеутоляющим действием. Содержится в зеленых листьях шпината, салата, в белокочанной капусте, моркови, томатах, ягодах рябины, синтезируется бактериями в толстой кишке. При недостатке филлохинона возникают кровонезлияния в коже и мышцах, кровотечения из носа, нарушается перистальтика кишечника. Суточная потребность — 1—2 мг.

Витамин Р (биофлавоноид) уменьшает проницаемость и ломкость кровеносных капилляров, нормализует кроветворение и состояние сосудистых стенок при легком радиоактивном облучении. Содержится в незрелых грецких орехах, красном перце, салате, капусте, ревене, томатах, черной смородине, винограде, вишнях, сливах, малине, лимонах, апельсинах, яблоках. При недостатке витамина нарушается деятельность щитовидной железы, усиливается образование ран. Суточное содержание — 50—70 мг.

Витамины группы D имеют противорахитные свойства, стимулируют обмен фосфорной кислоты, играющей важную роль в деятельности центральной нервной системы и общей энергетике организма. В растениях витамин D находится в биологически неактивной форме. Содержится в печени морских рыб, в небольших количествах — в сливочном масле, молоке, яичном желтке, икре рыб. При недостатке витамина у детей развивается рахит.

Минеральные вещества представляют собой неорганические соединения, поступающие в организм чело-

века с пищей. В продуктах питания содержатся почти все элементы периодической системы Д. И. Менделеева. Минеральные вещества делятся на макро- и микроэлементы, а макроэлементы — на щелочные (кальций, магний, натрий, калий) и кислотные (фосфор, хлор, сера). О функциях, которые выполняют в организме минеральные вещества, можно прочитать в специальных изданиях, а то, что они необходимы для организма, не вызывает сомнений.

Кальций имеется в зернобобовых (горох, фасоль, бобы), молоке и молочных продуктах, сельдерее, свекле, зеленой петрушке.

Фосфор содержится в зеленом горошке, зернах гречихи, чесноке, хрене, сушеных плодах, молоке, рыбе, хлебе, морской капусте, различных крупах.

Магний есть в черной смородине, овощах, крупах.

Калия много в сухих фруктах и ягодах (урюке, черносливе, изюме), персиках, финиках, а также в свежих плодах абрикосов, кизила, черной смородины, в картофеле и капусте.

Железом богаты яблоки, шиповник, шелковица, крыжовник, виноград, черешня, абрикосы, сливы, столовая свекла, петрушка, томаты.

Натрий содержится в сливочном масле, сыре, твороге, ржаном и пшеничном хлебе, мясе, рыбе.

Кобальт имеется в горохе, говяжьей печени, свекле, в морских растениях, рыбе и морских животных.

Медь содержится в крупах, мясе, рыбе, картофеле, укропе, клюкве, абрикосах, клубнике, грушах, вишнях, шиповнике, свекле, кабачках.

Цинк преобладает в мясе, птице, твердых сырах, зернобобовых.

Йодом богаты морские продукты: рыба, кальмары, креветки, морская капуста, водоросли. Также йод содержится в молоке, пшене, горохе, фасоли, печени, гречневой крупе, в овощах, винограде.

Со всей нашей пищей мы едим солнечную энергию.

Бирхер-Беннер

Коротко расскажем об основных продуктах питания в дополнение к вышеизложенному.

Крупы и продукты переработки зерна.

Овсяные крупы — геркулес, экстра (пропаренные и сплюснутые зерна) — очень питательны и содержат все незаменимые аминокислоты. Они богаты фосфором, калием, магнием, железом (3,9—10,7 мг в 100 г), жирами (5,8—6,2%), витаминами группы В. Используются при заболеваниях печени, сахарном диабете, отравлении свинцом.

Манная крупа изготавливается из внутренней части пшеничного зерна. Содержит много крахмала (70%) и очень мало клетчатки (0,2%) и витаминов. Используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Рис с оболочкой содержит много клетчатки, богат углеводами, витаминами группы В, медью, марганцем, цинком. Но при полировании и шлифовании все эти ценные вещества удаляются. В белках риса есть все незаменимые аминокислоты (42%). В процессе варки образуется белково-крахмальная смесь, которая щадяще действует на кишечник. Рис и рисовые отвары должны постоянно присутствовать в нашем рационе.

Гречневая крупа имеет много белков, в ней высокое содержание магния, меди, железа, марганца. Считается, что при сочетании с молоком белки гречневой крупы можно приравнять к белкам мяса. Используют при запорах, ожирении, гипертонической болезни, анемии.

Перловая (ячмень без оболочки) и ячневая (ячмень измельченный) богаты клетчаткой (1,0—1,4%) и почти не усваиваются.

Кукурузная крупа бедна белками и жирами. Она тормозит процессы брожения и гниения в кишечнике, поэтому и применяется при заболеваниях кишечника.

Очень хорошо излагает оригинальную теорию, исходя из учения древней восточной философии, советов Авиценны и тибетских трактатов, И. Литвина в своей книге «Три пользы». Японский диетолог Ж. Азава прокаливание злаков и круп считает важным условием, облегчающим их переваривание и повышающим их питательную ценность. В своих книгах он говорит о том, что питание кашами («злаковый пост») в течение 10 дней способно принести обновление даже самому больному организму. Однако, по Азаве, каждый человек принадлежит к ряду «инь» либо «ян», и уже в зависимости от этого ему показано есть определенные продукты. Из злаков и круп для «ян» полезны продукты «инь» (рожь, овес, ячмень, кукуруза-дробленка), и к ним добавляется подсолнечное масло, которое тоже продукт «инь»; для «инь» — продукты «ян» (пшеница, пшено, рис, гречиха). Сложно выглядят для нас (может быть, до поры до времени) рекомендации Азава, и все же не нужно отвергать их. По крайней мере, никто не станет отрицать, что чувствует к одиим (даже естественным) продуктам особое расположение (и легкость, и комфорт после их употребления), а к другим... глаза бы на них не смотрели.

Макаронные изделия хорошо усваиваются, желательно их употребление ограничить (особенно при ожирении и сахарном диабете).

Хлеб и хлебобулочные изделия — это один из основных источников растительного белка и углеводов (крахмала и пр.). Есть в нем витамины В₃, РР, фосфор, сера, магний. Пищевая ценность и усвояемость зависят от вида муки, помола. Чем выше сорт муки, из которой выпечен хлеб, тем лучше усваиваются все его составные части. Чем выше пористость хлеба, тем лучше он усваивается. Хлеб очень долго задерживается в желудке (ржаной — до 4 ч, пшеничный — 2—3 ч). Ржаной хлеб сильно возбуждает желудочную секрецию, хлеб из муки грубого помола усиливает перистальтику кишечника. Как рассказывает та же И. Литвина, много лет назад были поставлены опыты, в которых собак, голубей и крыс кормили белым хлебом, и они умирали

через несколько недель. А животные, которые ели хлеб, приготовленный из цельной муки, оставались бодрыми и здоровыми в течение долгого времени. Поль Брэгг считает, что к хлебу надо относиться с большой осторожностью и ограничить его употребление. Только те, кто выполняет тяжелую физическую работу на свежем воздухе, могут есть хлеба сколько угодно. Желательно хлеб хорошо подсушивать на тостере или сухой сковородке.

Мёд и другие продукты пчеловодства — чудо природы. Мед — очень ценный продукт питания, хорошо усваивается, быстро освобождает необходимую энергию, позволяет, например, спортсменам быстро восстанавливать силы, легче других сахаров пропускается почками, оказывает успокаивающее действие на организм. В меде содержится 42 углевода, 37 минеральных элементов, 26 карбоновых и оксикарбоновых кислот, витамины В, А, С, Е, К, Н, белковые вещества.

Д. Джарвис считает, что прием двух столовых ложек меда за 30 минут до начала соревнований значительно повышает выносливость спортсменов, а при получении меда после большой физической нагрузки они быстро восстанавливали силы и вскоре могли продолжать тренировки. Он же говорит, что у людей, употребляющих (жующих) медовые соты, вырабатывается иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта, который сохраняется в течение четырех лет. Можно использовать для этого восковые крышечки медовых сот, которые срезают перед откачкой меда (так называемый забрус). Следует добавить, что мед обладает лечебно-профилактическими свойствами. Этим чудесным средством, созданным самой природой, лечили людей Гипократ, Авиценна, применяют его с этой целью и сейчас.

Цветочная пыльца — чудо-продукт, имеет удивительное совершенство своего состава, который идеально сбалансирован. Пыльца обладает такой питательной ценностью, которой нет ни в одном продукте естественного происхождения. Ален Кайяс сообщает, что в пыльце содержится 40—50% аминокислот, око-

ло 30% углеводов, около 20% альбуминов. Есть там протеины, микроэлементы (железо, медь, калий, натрий, магний, кальций, кремний и др.), витамины (А, В₁, В₂, В₆, В₃, В₅, В₉, С), рутин. Каротина в ней в 20 раз больше, чем в красной моркови. Действие пыльцы универсально. Оно прекрасно регулирует функции пищеварительного тракта, восстанавливает аппетит, помогает при импотенции, сильном истощении, при неврозах и нервной депрессии, неврастении, заболеваниях предстательной железы, диабете. Считается, что в настоящее время не существует в природе ни одного натурального продукта, который мог бы сравниться с цветочной пыльцой.

Из продуктов пчеловодства можно еще выделить пчелиное маточное молочко — хороший биологический стимулятор, кстати, стимулирующий половую деятельность. Прополис — также один из ценных продуктов, которые успешно использует медицина.

Овощи, фрукты и ягоды имеют большое пищевое значение. Они обладают высокими вкусовыми качествами, возбуждают аппетит, повышают эффективность переваривания и усвоения смешанной в желудке пищи. В организм человека с овощами поступают витамины, углеводы, белки, минеральные вещества. В овощах, фруктах и ягодах нет холестерина и почти отсутствуют жиры, но имеется значительное количество клетчатки, сахаров, пектиновых веществ, глюкозы и фруктозы. Сырые овощи и плоды препятствуют превращению углеводов в жиры в организме человека. В плодах и некоторых овощах содержатся яблочная, лимонная, щавелевая и другие органические кислоты, которые активизируют пищеварение. В луке, чесноке и других сырых овощах имеются летучие вещества — фитонциды, которые угнетают гнилостную микрофлору кишечника.

Дубильные вещества, содержащиеся в чернике, рябине, грушах, айве, черешне, алыче, кизиле, хурме обладают противовоспалительными и бактерицидными свойствами.

В зрелых овощах и плодах много пектина, который обладает способностью связывать различные яды,

образующиеся (поступающие) в желудочно-кишечном тракте.

Клетчатка содержится во всех овощах, фруктах и ягодах (40—60%). Она вызывает чувство насыщения, регулирует моторику кишечника и способствует интенсивному выделению из организма холестерина.

Следует сказать, что ягоды и фрукты необходимо употреблять отдельно от какой-либо пищи и за 20—30 минут до еды, а не «на десерт», как это делают большинство. При регулярном употреблении свежей зелени (ранней капусты, петрушки, шпината и пр.) повышается количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Следует сказать, что в меню всех без исключения долгожителей (а они практически не болеют) на 90% входят блюда из овощей, фруктов, ягод, орехов, зерен и других продуктов растительного происхождения. Мы не описываем фрукты, овощи и другую растительную пищу в отдельности (например, яблоки, томаты, петрушку и т. д.) еще и потому, что все они полезны и все необходимы нашему организму. В данном случае подходит афоризм «Чем больше съешь, тем дольше проживешь».

О мясе, жирах, молочных продуктах уже упоминалось. Желательно употреблять их в минимальных количествах, а по возможности мясо заменять орехами, семенами, бобовыми; из жиров заслуживает внимания топленое сливочное масло, растительные масла; из молочных продуктов следует отдавать предпочтение простокваше, кефиру, ряженке, вымоченной в воде брынзе.

Особый разговор о соли. Большой авторитет в вопросах правильного питания Поль Брэгг говорит, что соль — это не еда. Она не имеет питательной ценности, не переваривается и не усваивается организмом. Соль вредит нервной системе, сердцу, желудочно-кишечному тракту, желчному и мочевому пузырям, артериям и другим кровеносным сосудам, тканям. Так задумайтесь: стоит ли сознательно разрушать свой организм, употребляя чрезмерное количество соли? А может, вообще от нее отказаться? Ведь ее употребление — всего лишь привычка, к тому же очень вредная.

Заканчивая раздел о режиме питания, хочется надеяться, что прочитавшие эти строки, может, не сразу, но все же используют советы, которые помогут каждому жить полноценной жизнью. Следуя жизненному курсу здоровья, вы достигнете, как сказал П. Брэгг, того, что: «...каждый день принесет вам радость, счастье и удовольствие от здоровой, счастливой, долгой и энергичной жизни».

Глава 9

ТЕОРИЯ ПОРАЖЕНИЯ НЕРВНЫХ ЦЕНТРОВ И АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Мастера боевых искусств Востока в совершенстве владели многими способами эффективного поражения нервных центров, активных зон и акупунктурных точек своих противников. Человек, владеющий тайной «смертельных касаний», мог легким ударом мгновенно убить или парализовать своего противника. Поэтому учителя тщательно отбирали среди своих лучших учеников самых нравственных и справедливых, самых уравновешенных и воспитанных. Считалось, что посвященный несет огромную ответственность за чужую жизнь, и лишь глубоко нравственный человек способен не поддаться искушению развлечения ради того, чтобы сделать зло окружающим и своим ближним.

НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О НЕРВНЫХ ЦЕНТРАХ И СМЕРТЕЛЬНЫХ ТОЧКАХ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

- 1 — темя
- 2 — зрительный центр
- 3 — глаза
- 4 — точка за ухом внизу
- 5 — мозжечок
- 6 — точка над верхней губой
- 7 — точка под нижней губой
- 8 — кадык
- 9 — шея, шейный отдел позвоночника
- 10 — ключицы

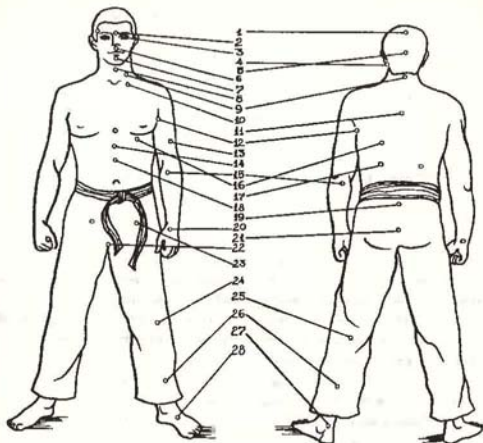


Рис. 548

- 11 — точка между лопатками
- 12 — подмышки
- 13 — точка посередине бицепса
- 14 — солнечное сплетение
- 15 — локтевые суставы
- 16 — ребра, область сердца
- 17 — почки
- 18 — верхняя часть живота
- 19 — поясница
- 20 — запястье
- 21 — копчик
- 22 — пах
- 23 — внутренняя часть бедер
- 24 — колено
- 25 — подколенный изгиб
- 26 — икра, голень
- 27 — ахиллово сухожилие
- 28 — подъем стопы

ПОРАЖЕНИЕ УЯЗВИМЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА

Нервные центры — это наиболее уязвимые участки тела, представляющие собой скопления нервов, прикрытых кожей и мускулами. Удары в эти места пальцами или кончиками пальцев (нуки-тэ) могут вызвать смерть, потерю сознания, повреждения организма, болевые шоки.

Назовем некоторые из этих точек.

1. Темя — самый незащищенный участок в верхней части головы. Сильный и резкий удар может причинить смерть.

2. Зрительный нерв — находится в верхней части носа между глазами. Удар пальцем или щепотью пальцев в эту точку может быть смертельным.

3. Глаза — при хлестком ударе по глазам противник навсегда или на некоторое время теряет зрение. Сильное болевое ощущение.

4. Точка за ухом внизу — при резком надавливании или ударе может наступить смерть.

5. Мозжечок — удар в эту точку грозит смертью или потерей сознания.

6, 7. Точки над верхней и под нижней губой — удары сюда вызывают шоковое состояние. Удар кончиками пальцев или вторым суставом среднего пальца в мягкую часть подбородка снизу вверх также очень чувствителен.

8. Кадык (дыхательное горло) — даже легкий удар вызывает страдание, прерывает дыхание (удушье), вызывает рвоту. От сильных ударов можно потерять сознание или умереть.

9. Шея — удар по мускулам с обеих сторон шейного отдела позвоночника болезненный и опасный. Тяжелый удар по седьмому (выступающему) позвонку вдавливают его и вызывает повреждения дыхательного горла.

Область шеи над ключицей — здесь проходят нервы и кровеносные сосуды. Удары сюда выводят на короткое время из состояния боеспособности, но поражения не наносят.

10. Ключицы — удар, нанесенный в узкий полый подход к горлу над ключицами кончиками пальцев, опасен и даже смертелен.

11. Точка между лопатками — удар снизу вверх вызывает шок, удар сверху вниз — учащенное сердцебиение, повреждение внутренних органов и смерть. Удар под лопатки вверх вызывает сильную боль.

12. Подмышки — удар ногой вызывает сильную боль, удар пальцем парализует руку.

13. Середина бицепса — нервный центр плеча. Удар в эту точку вызывает паралич руки. Точка над бицепсом — смертельная.

14. Солнечное сплетение — удар очень болезненный, особенно когда направлен вверх. В этом случае удар передается на внутренние органы — сердце, печень, легкие. Может иметь серьезные последствия.

15. Локтевые суставы — легкий удар приводит к потере чувствительности, сильный вывих. Даже легкий удар по нервному центру предплечья (5 см ниже локтя) вызывает сильную боль, а сильный удар приводит к онемению руки. Удар по локтевому сгибу очень болезнен. Сюда лучше наносить встречный удар.

16. Область сердца — сильный удар опасен для жизни, так как передается на сердце. Эффективен удар ногой, вторым суставом среднего пальца руки. Очень болезненны тычки пальцами между ребер.

17. Почки — направленный удар очень опасен.

18. Верхняя часть живота — опасен глубокий проникающий удар «ники-тэ». Удар по нижней части живота ошеломяет, сильный удар вызывает серьезные повреждения.

19. Поясница — повреждения позвоночника вызывают потерю двигательных функций.

20. Запястье — здесь проходят суставные сухожилия, очень чувствительное место. Легкий удар по верхней стороне — болевой, сильный — травма. Точка над внутренней боковой стороной запястья между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы первого пальца — смертельна.

21. Копчик — нарушение двигательной функции ног.
22. Пах — сильный удар смертелен.
23. Внутренняя часть бедер — очень чувствительная область ноги. Легкий удар болезненный, сильный — парализует на некоторое время ногу.
24. Колено — эффективен удар ногой под углом 45° . Удар вызывает боль, нарушение подвижности коленного сустава, а если нога неподвижна, то ее легко вывихнуть.
25. Подколенный сгиб — удар ногой заставляет противника сесть, вызывает боль и судороги. Удар в основание берцовой кости также вызывает острую боль и судороги.
26. Икроножные мышцы — последствия сильного удара те же. Даже легкий удар по передней, незащищенной части голени очень болезненный, сильный — парализует ногу на время.
27. Ахиллово сухожилие — удар ногой вызывает боль и парализует ногу.
28. Подъем ноги — толчок вызывает острую боль, это очень слабое место. Сильный удар выводит ногу из строя.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СИЛ ЯН-ИНЬ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

В традиционных боевых искусствах Востока считается, что формой проявления жизненной силы Ци служат взаимодействие и борьба противоположностей или «полярность сил» Ян-Инь, конкретное выражение которых проявляется в двух сторонах каждого предмета или явления: движения и покоя, активного и пассивного, света и тьмы и т. д. Именно взаимодействие этих сил, их взаимотрициание — основа всего существующего на Земле и в Космосе. Лишь внутренняя борьба Ян-Инь, реализуясь в каждом явлении природы, обеспечивает проявление, движение и развитие жизненной энергии, слаженности или расстройства всех жизненных процессов.

Индивидуальность каждого человека определяется его темпераментом, который, в свою очередь, зависит от

соотношения борющихся Ян-Инь. Отсюда можно выделить пять основных темпераментов:

1. Та-ян-цзы-жень — с резким преобладанием активного начала Ян, т. е. возбуждения.

2. Сяо-ян-цзы-жень — с наибольшим преобладанием активного начала.

3. Ян-инь-хэпин-цзы-жень — состояние «мира», уравновешенный темперамент.

4. Сяо-инь-цзы-жень — с некоторым преобладанием пассивного начала.

5. Та-инь-цзы-жень — с резким преобладанием Инь.

Достаточно нарушить сложившийся у каждого человека потенциал Ян-Инь, как неизбежно возникает болезнь. Для того чтобы восстановить нарушенный потенциал, необходимо пользоваться правилом «Бу-Сэ»: синдром избытка (Ян) лечится «отниманием» (Сэ) энергии, а синдром недостатка (Инь) лечится «прибавлением» (Бу) определенного количества энергии Ци.

В зависимости от поражения тех или иных точек на теле приведем характеристики симптомов заболеваний.

Ян — поражение:

- боль острая, прерывистая, с короткими промежутками;
- боль дневная, усиливающаяся при ходьбе, от тепла, надавливания;
- боль скручивающая, подобна удару электрического тока, стреляющая, колющая, поверхностная и локализованная, пульсирующая;
- боль уменьшается при охлаждении;
- боль или онемение при нажатии, боль меняет местонахождение;
- кожа красная, сухая, шелушащаяся;
- глаза живые, подвижные;
- голос звучный, звонкий;
- удобо, движения быстрые, сон легкий;
- частые судороги, спазмы;
- у женщин менструации нестабильные, цикл короткий;

- увеличенный обмен веществ, пульс ускоренный и усиленный, температура повышенная;
- воспалительные процессы, нарывы, сыпи.

Инь — поражение:

- боль хроническая, острая, постоянная;
- боль ночная, уменьшающаяся при движении, от тепла, надавливания;
- боль глубокая, разлитая, костная, тяжелая, рассредоточенная;
- боль усиливается при охлаждении;
- при нажатии нет боли или онемения;
- боль имеет постоянное местонахождение;
- кожа бледная, влажная, отечная;
- глаза неподвижные, тусклые, полузакрытые;
- голос глухой, тихий;
- тучность, вялость, дряблость мускулов, сон глубокий;
- предрасположенность к гнойничковым болезням, припухлостям, лицо одутловатое, бледное;
- у женщин менструации обильные, длительные, вялость, меланхолия, тоска, пониженная температура.

Согласно учению Дим-Мак (учение о смертельных касаниях), в организме человека космическая энергия Ци образует замкнутый поток жизненной энергии, который последовательно и медленно проходит по всем органам тела, совершая полный кругооборот в течение суток. Организм представляет собой по существу колебательную систему, пронизанную ритмами, и каждый орган имеет свою более или менее определенную кульминационную точку (свое время) наиболее напряженной деятельности, когда он в максимальной степени снабжается кровью. В этих кульминационных точках, вернее, интервалах времени, органы оказываются наиболее податливыми к различным как болезнетворным, так и лечебным воздействиям. Напряженная деятельность жизненно важных органов в кульминационных интервалах времени обеспечивается вышеуказанным потоком жизненной энергии.

Если Луна — Инь, то Солнце — Ян, день — Ян, ночь — Инь; организм человека представляет собой систему Инь-Ян, так как процессы, происходящие в нем, могут носить характер как Инь, так и Ян. Методы, используемые древне-восточными мастерами, были направлены на приведение Ян и Инь к согласию и гармонии.

В отношении структур и функций человеческого организма Инь означает преимущественно материальный состав тела, а Ян — его функции. Органы человеческого тела, в свою очередь, подразделяются на органы Ян — «производители энергии» и органы Инь — «накопители энергии»; кроме того, каждый орган (как и всякое явление природы и Вселенная в целом) имеет в себе части Ян и части Инь.

Органы Инь и Ян различаются по строению и функциям. Считается, что органы Инь нечувствительны к боли; если все же имеется боль, то она относится к части Ян данного органа. Ян-органы могут подвергаться влияниям со стороны сознания и подсознательных процессов.

Согласно древнекитайским канонам, каждой стороне света соответствует свой тип энергии. С востока на человека воздействует энергия, которая называется Шаоян. Она контролирует оплодотворение и рождение, аналогична энергии печени. По мере перемещения Солнца к зениту ближе к полудню с юга поступает энергия Лаоян, соответствующая энергии сердца и обеспечивающая развитие. Во время захода Солнца с запада подходит энергия Шаоинь — энергия легких, которая дает эластичность, пластику, плотность, необходимые для нормального функционирования органов и сосудов. После заката Солнца с севера движутся потоки энергии Лаоинь, которая имеет те же свойства, что и энергия селезенки. Она сосредоточивается в области почек; ее функция — накапливать и сберегать.

Все эти виды энергии представляют собой две противоположные группы, которые постоянно реагируют друг с другом, дополняя или противодействуя. Первая группа с потенциалом Ян (Шаоян и Лаоян) у равнове-

шивают группу энергий с потенциалом Инь (Шаоинь и Лаоинь); обе же они, по мере вращения Земли вокруг Солнца, взаимопревращаются одна в другую.

Как мы уже отмечали, по представлениям учителей боевых искусств Древнего Востока, тело и душа человека представляют собой Космос в миниатюре (микрокосм) и подчиняются тем же закономерностям, что и макрокосм (Вселенная). Современные успехи научного знания подтверждают наличие единых резонансных спектров для Солнечной системы, ее светил и планет и их влияние на цикличность ряда функций организма человека. Человек рождается под одним из 12 знаков Зодиака (астрополей), в котором в этот момент находилось Солнце. Это сочетание обуславливает физиологические и психологические особенности организма.

Состояние здоровья человека, кроме того, определяется и прохождением через астрополе планет Солнечной системы. Влияние планет усиливается еще и тогда, когда в знаке ее владения проходят Солнце и Луна. В этом случае проходящая планета наиболее полно выражает свои действия. Время прохождения планет, Солнца и Луны через Зодиак человека считается для него самым оптимальным для лечения по системе Дим-Мак. При этом каждая планета руководит жизнедеятельностью определенных органов и функций организма.

Суточная циркуляция энергии Ци

Суточная циркуляция энергии Ци происходит по 12 основным жизненным меридианам, которые разделяются на 6 меридианов, относящихся к системе Ян, и 6 меридианов, относящихся к системе Инь. Поскольку эти меридианы располагаются на верхних и нижних конечностях, а также на половине туловища, они являются парными. Меридианы, относящиеся к системе Инь, идут по передней поверхности туловища и конечностей; меридианы, относящиеся к системе Ян, — по задней (рис. 549—562).

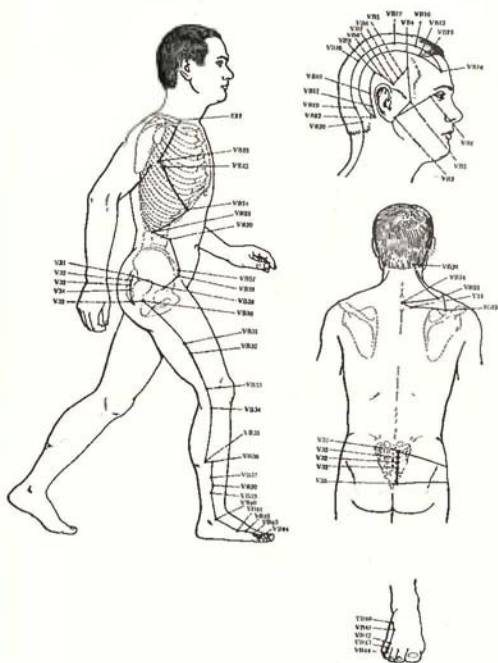


Рис. 549. Меридиан желчного пузыря

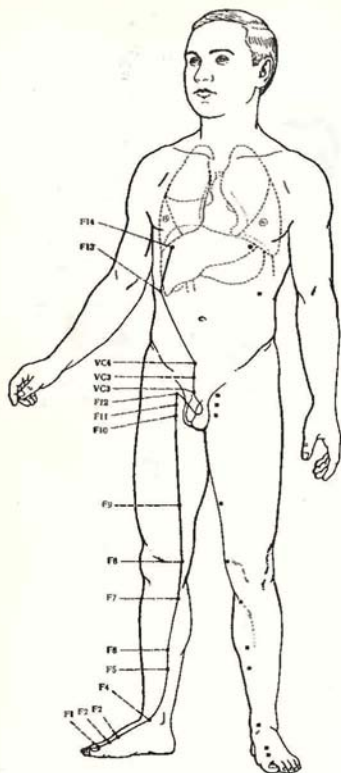


Рис. 550. Меридиан печени

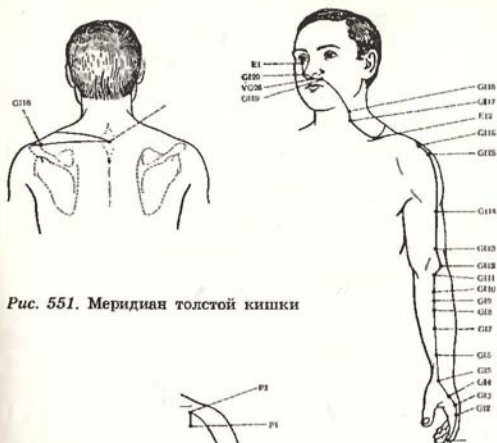


Рис. 551. Меридиан толстой кишки

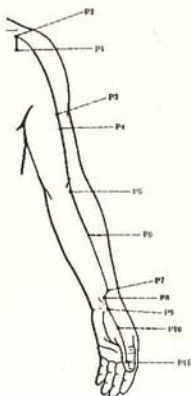


Рис. 552. Меридиан легких

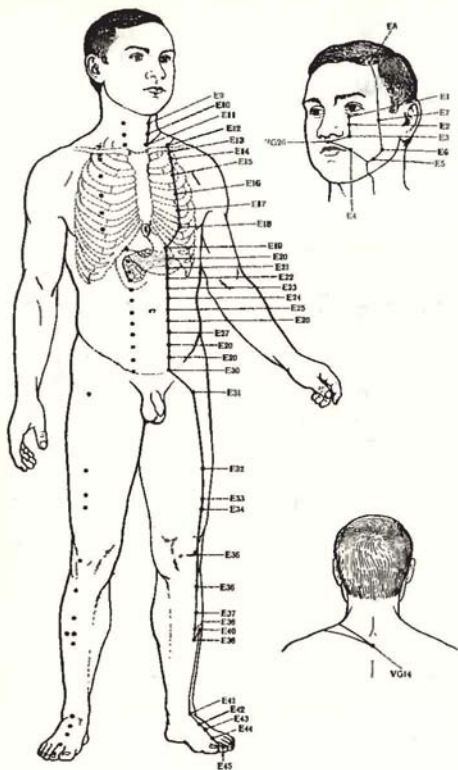


Рис. 553. Меридиан желудка

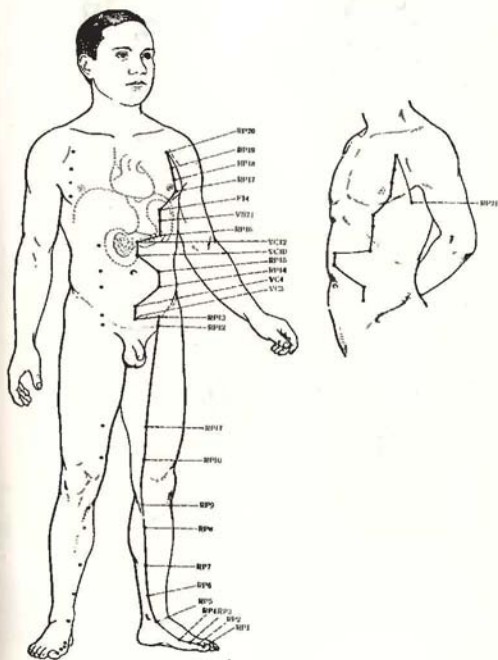


Рис. 554. Меридиан селезенки — поджелудочной железы

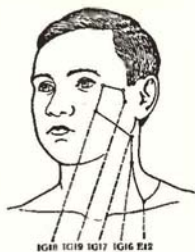


Рис. 555. Меридиан тонкой кишки

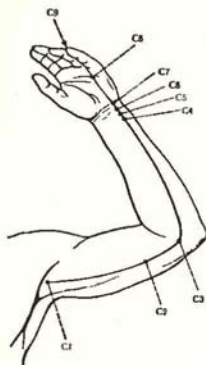
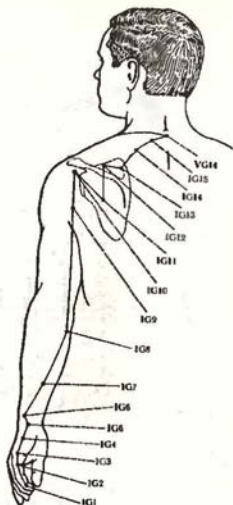


Рис. 556. Меридиан сердца

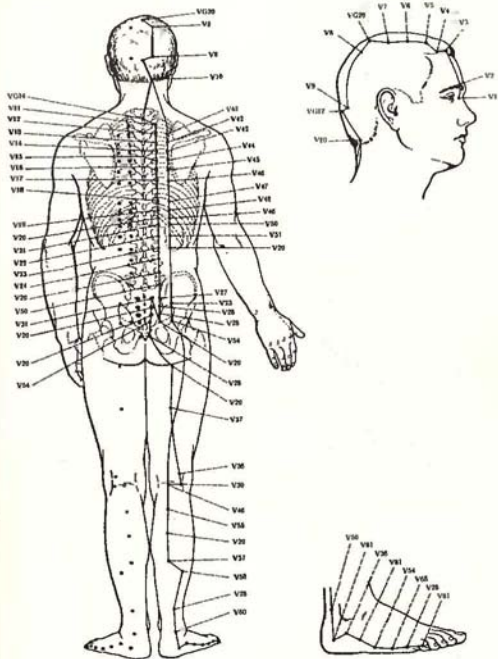


Рис. 557. Меридиан мочевого пузыря

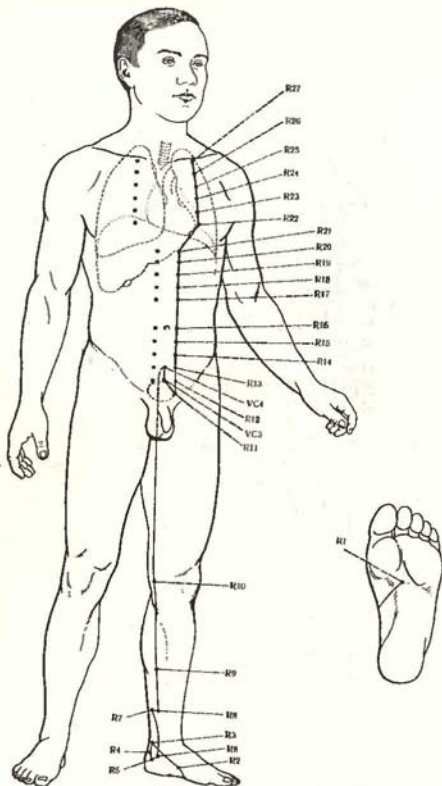


Рис. 558. Меридиан почек

Рис. 559. Меридиан перикарда

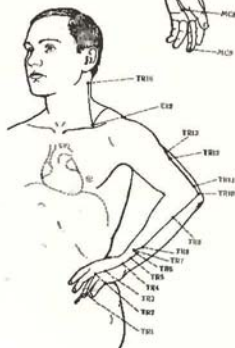
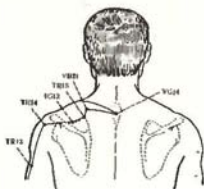
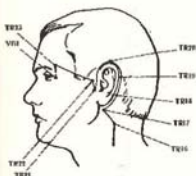
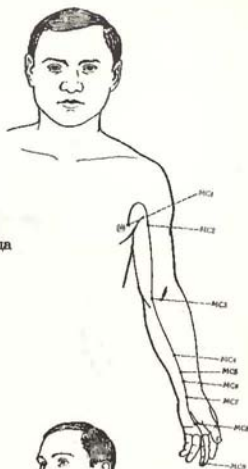


Рис. 560. Меридиан трех частей туловища

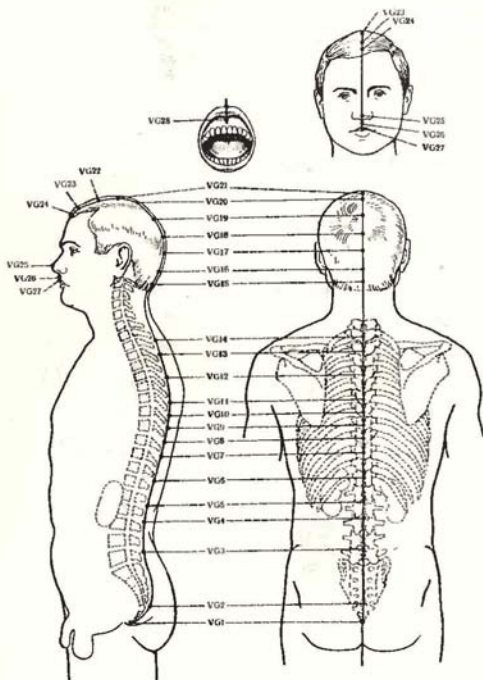


Рис. 561. Меридиан задний срединный

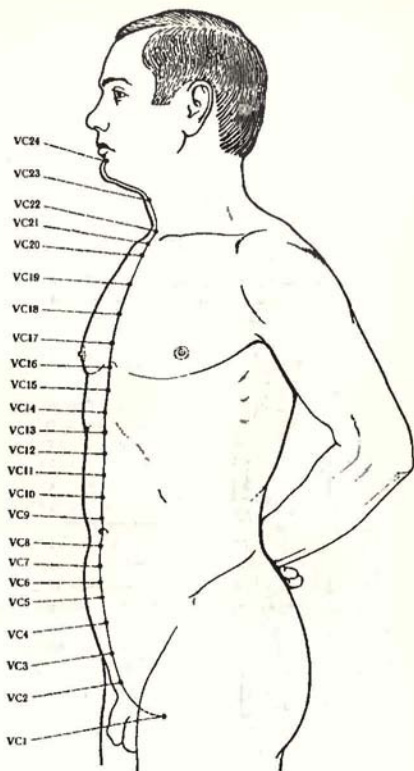


Рис. 562. Меридиан передний срединный

Циркуляция энергии в течение суток (последовательное поступление энергии в органы и системы организма) осуществляется следующим образом:

- желчный пузырь — с 23 до 1 часа ночи;
- печень — с 1 до 3 часов;
- легкие — с 3 до 5 часов;
- толстый кишечник — с 5 до 7 часов;
- желудок — с 7 до 9 часов;
- селезенка — с 9 до 11 часов;
- сердце — с 11 до 13 часов;
- тонкий кишечник — с 13 до 15 часов;
- мочевого пузырь — с 15 до 17 часов;
- почки — с 17 до 19 часов;
- перикард и головной мозг — с 19 до 21 часов;
- «тройной обогреватель» и спинной мозг — с 21 до 23 часов.

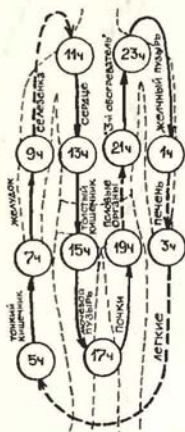


Рис. 563

Таким образом за 24 часа жизненная энергия Ци совершает полный цикл по 12 основным меридианам организма человека. Указанное время означает период максимального потока энергии через соответствующий меридиан и максимальное снабжение органа кровью. Минимум же энергии в данном органе и меридиане будет ровно через 12 часов после максимума. Например, если в меридиане желудка максимум энергии наблюдается в период с 7 до 9 часов утра, то с 19 до 20 часов в этом органе будет минимум энергии и т.д. (рис. 563).

Взаимосвязь пяти первоэлементов и энергетических меридианов

Учение о пяти стихиях указывает, что дерево, огонь, земля, металл, вода представляют собой пять основных элементов природы, или «пять стихий». Каждый из этих элементов, или «стихий», обладает специфическими особенностями, а остальные предметы и явления соотносятся с названными элементами и в зависимости от этого входят соответственно в пять категорий. Например, из пяти внутренних «цзан» (о них далее) и пяти органов чувств печень, органы зрения, желчный пузырь относятся к категории «дерево»; селезенка, желудок — к категории «земля» и т. д.

В искусстве Дим-Мак между пятью основными элементами используются их взаимоотношения активизации и сдерживания друг друга. Так, активизируют и сдерживают друг друга сердце, печень, селезенка, легкие, почки. Если мы говорим о внутренних органах, то они соотносятся с пятью элементами следующим образом: земля активизирует металл (селезенка оказывает активизирующее воздействие на легкие), дерево корнями пронизывает землю и удерживает ее (печень сдерживающее действует на селезенку) и т. д.

Первоэлемент соответствует каждому из 12 основных меридианов. Так, земля соответствует двум меридианам — желудка и селезенки; металл — меридианам легких и толстой кишки; дерево — меридианам желчного пузыря и печени; вода — меридианам почек и мочевого пузыря; огонь — четырем меридианам: сердца, перикарда, тройного обогревателя и тонкой кишки.

Ориентируясь на концепцию пяти первоэлементов, можно проследить вероятность возникновения всякого заболевания. Например, если человек часто болел в детстве болезнями желудочно-кишечного тракта, то у него большая вероятность заболеть бронхиальной астмой, так как меридиан желудка — земля, меридиан легких — металл, а земля — «мать» металла. Точно так же частые в детстве болезни легких могут приводить к болезням почек (меридиан легких — металл, меридиан почек — вода, металл — «мать» воды).

Основой практического применения воздействия по приведенному принципу является то, что каждый первоэлемент — это «сын» предшествующего ему первоэлемента и «мать» — для следующего за ним первоэлемента в цикле протекания энергии Ци, например: печень (дерево) — «мать» сердца (огонь) и «сын» почек (вода); перикард (огонь) — «мать» селезенки (земля) и «сын» печени (дерево); тройной обогреватель (огонь) — «мать» желудка (земля) и «сын» желчного пузыря (дерево).

Другими словами, «мать» — это питающий первоэлемент, а «сын» — поглотитель энергии. Чтобы правильно воздействовать на точки «мать» и «сын», нужно учитывать направление циркуляции энергии и время ее прилива и отлива. Если налицо все признаки избытка энергии, то следует воздействовать на тонизирующую точку меридиана «сын» или на седативную (успокаивающую) точку меридиана «мать». Если признаки недостатка Ци — наоборот.

Инь-меридианы (легких, поджелудочной железы, сердца, почек, перикарда, печени) лучше поддаются воздействию от 12 до 24 часов суток (Инь-время).

Ян-меридианы (толстой кишки, желудка, тонкой кишки, мочевого пузыря, тройного обогревателя, желчного пузыря) легче отзываются на воздействие в период от 0 до 12 часов (Ян-время). Это связано с тем, что периоды деятельности и чувствительности меридианов противоположны по времени суток. Тонизирование (подкачка энергией) Инь-меридиана в Инь-время тормозит противоположный по времени Ян-меридиан.

Так, по противоположности по времени циркуляции энергии Ци меридиан сердца (огонь, Инь) связан с меридианом желчного пузыря (дерево, Ян); меридиан селезенки (земля, Инь) связан с меридианом тройного обогревателя (огонь, Ян); меридиан легких (металл, Инь) — с меридианом мочевого пузыря (вода, Ян); меридиан почек (вода, Инь) — с меридианом толстой кишки (металл, Ян), меридиан перикарда (огонь, Инь) — с меридианом желудка (земля, Ян); меридиан печени (дерево, Инь) — с меридианом толстой кишки (огонь, Ян).

Учитывая время воздействия, можно избежать побочных явлений или, наоборот, положительно воздействовать на сопутствующие болезненные процессы.

В соответствии с представлениями мастеров Дим-Мак о внешних и внутренних повреждающих началах, имеются специфические точки, улучшающие состояние больного. Внешние повреждающие начала также ассоциируются с пятью первоэлементами: ветер — дерево, жара — огонь, сухость — металл, влажность — земля, холод — вода. Внутреннее повреждающее начало «гнев» ведет к недостаточности печени («дерево»), «тревога» повреждает желудок («земля») и селезенку-поджелудочную железу («земля»), «грусть» вызывает недостаточность легких («металл»), «страх» — недостаточность почек («вода»).

Исходя из указанных представлений, выведены точки сухости, холода, ветра, влажности, жары, т. е. специфические точки защиты, которые соответствуют главным точкам пяти первоэлементов. В очередности: дерево-ветер, огонь-жара, земля-влажность, металл-сухость, вода-холод — назовем для каждого меридиана эти коренные точки, пользуясь французской транскрипцией:

- для легких (металл) — P11, P10, P0, P8, P5;
- для толстой кишки (металл) — G13—4, G15, G11, G11, G12;
- для желудка (земля) — E43, E42, E41, E36, E45, E44;
- для селезенки (земля) — RP1, RP2, RP3, RP5, RP9;
- для сердца (огонь) — C9, C8, C7, C4, C3;
- для тонкой кишки (огонь) — IG3—4, IG5, IG8, IG1, IG2;
- для мочевого пузыря (вода) — V65—64, V60, V40, V67, V66;
- для почек (вода) — R1, R2, R3, R7, R10;
- для перикарда (огонь) — MC9, MC8, MC7, MC5, MC3;
- для тройного обогревателя (огонь) — TR3—4, TR6, TR10, TR1, TR2;
- для желчного пузыря (дерево) — VB41—40, VB38, VB34, VB44, VB43;
- для печени (дерево) — F1, F2, F3, F4, F8.



Рис. 564

При синдроме «жары» необходимо «подвергнуть жару охлаждению», а при синдроме «холода» нужно «подвергнуть холод разогреванию». Аналогично поступают и при других синдромах: «сухость» устраняют путем воздействия на точку «влажности», а «ветер» умиряют точкой «сухости».

На схеме (рис. 564) представлено взаимодействие пяти элементов мироздания. Связи элементов расположены в виде звезды (пунктирные линии) и соединены антагонистическими (деструктивными) взаимоотношениями. Например, вода — огонь (тушит), огонь — металл (расплавляет), дерево — землю (покоряет), земля — воду (покрывает), металл — дерево (колет).

Связи по наружному периметру носят созидательный, усиливающий характер. Например: дерево — огонь. Поэтому воздействие на огонь может быть осуществлено через воду и дерево.

Таким образом, между пятью внутренними органами «цзан» существуют взаимоотношения активизации и сдерживания. Равновесие таких взаимоотношений обуславливает нормальное функционирование этих органов и организма в целом. Если равновесие между активизирующим и сдерживающим воздействиями теряется, воз-

никает заболевание. Например, результатом чрезмерной активизации печени может явиться излишнее сдерживание селезенки, т. е. рассогласование взаимоотношений между ними и, соответственно, заболевание последней, или, как выражались древнекитайские мастера, «слабость селезенки и земли». Кроме названных пяти внутренних органов «цзан», в организме находятся шесть органов «фу», тонкие кишки, желчный пузырь, желудок, толстые кишки и мочевой пузырь. Понятие «саиьцзяо» («три цзяо») не относится к органу как таковому, а выражает в обобщенном виде некоторые функции органов «цзан» и «фу». «Верхнее цзяо» относится к области груди, выражает функции сердца и легких по обеспечению различных органов кровью и жизненной энергией Ци.

«Среднее цзяо» относится к области кишечника, выражает функции селезенки и желудка по усвоению питательных веществ.

«Нижнее цзяо» относится к области нижней части живота и выражает функции почек и мочевого пузыря по накоплению и удалению из организма мочи.

Кроме этого, первоэлементы имеют свое выражение в жестах (блоках, ударах). Так, огонь характеризуется двумя ударами — прямым и боковым, металл — рубящим сверху вниз и снаружи вовнутрь, земля — изнутри наружу, дерево — прямым ударом, вода — снизу вверх.

Пользуясь схемой замещения первоэлементов, следует в зависимости от типа удара применять соответствующую ему систему защиты. Например, если противник атакует деревом (прямой удар), то его «разрубит» металл (блок рубящим движением сверху вниз). Огонь (прямой или боковой удары) «заливается» водой (защитное движение снизу вверх). Против воды (апперкот) «возводили» землю (блок изнутри наружу). Ну, а металл (удар предплечьем снаружи вовнутрь) «расплавляют» огнем (блок по типу аге-уке с одновременным нанесением прямого удара кулаком).

Выбор направления воздействия на точку с целью поражения или лечения осуществляется по той же схеме. Например, если точка соответствует меридиану сердца (огонь), то на нее воздействуют снизу (водой) — в

целях поражения или прямым надавливанием (деревом) — с лечебной целью, так как вода гасит огонь, а дерево усиливает его эиергню.

Кроме того, поражающие удары кулаком редко применимы в Дим-Мак, так как мастера в основном пользуются надавливаниями из точки под определенным углом к поверхности тела. При этом поражение производится не любым пальцем или любой рукой, а обязательно из каждую точку тем или иным пальцем той или иной руки. Это также обусловлено связью пальцев руки и пяти первоэлементов.

Так, большой палец соответствует дереву, указательный — земле, средний — воде, безымянный — огню, мизинец — металлу. Левая рука несет Инь-потенциал, а правая — Ян. В связи с этим, например, если точка относится к Инь-меридиану легких (дерево), то наносить удар следует правой рукой (Ян), мизинцем (металл) снизу вверх. Добавим сюда учет времени наибольшего наполнения меридиана кровью (3—5 часов утра), а также личные данные — как свои, так и противника (планета, год, знак Зодиака, день недели, месяц) и получим высшую степень мастерства в системе Дим-Мак цай.

Чтобы не распылять Ци во время нанесения удара пальцем, следует остальные четыре пальца сжать и держать в напряжении, как бы составляя основу для рабочего пальца — проводника Ци.

Число точек акупунктуры, связанных нервными окончаниями с важнейшими органами «Цзан» и «Фу», более семисот. Некоторые мастера Дим-Мак цай использовали в своей практике около ста пятидесяти. Достаточно, скажем, резко ткнуть пальцем в одну из таких точек, и человек, если ему вовремя не оказать медицинскую квалифицированную помощь, умрет от заболевания сердечно-сосудистой системы. А при зажатии, скажем, такой точки в определенном месте на ноге, по прошествии некоторого времени у жертвы откажут почки. Лечение в этих случаях возможно лишь путем воздействия определенным образом на другие точки.

Рассмотрим кратко некоторые варианты поражения точек акупунктуры, вызывающие те или другие симпто-

мы заболеваний, с целью выведения противника из состояния боеготовности. Чтобы не загромождать раздел множеством схем прохождения меридианов в организме человека, имеющих в любом пособии по иглотерапии, приведем лишь традиционные обозначения используемых для наших целей точек.

Для поражения меридиана легких (Р) необходимо нанести удар выпрямленным правым мизинцем, прижатым к остальным, сжатым в кулак пальцам, по точкам: РЗ, Р8, Р10, Р11. Время нанесения: между 3—5 часами утра. Направление ударов: сверху вниз. Ожидаемые результаты: кашель, одышка, удушье, летальный исход.

Лечение от поражения: средним пальцем левой руки в направлении синзу вверх массировать утром по часовой стрелке точки: Р9, Р7, Р6, Р5, Р1.

Для поражения меридиана почек (R) удар наносится указательным пальцем правой руки в направлении изнутри снаружи в промежуток времени с 5 до 7 часов вечера, по точкам: R11, R24. Ожидаемые симптомы: нарушение мочеотделения, болезни половых органов, болезни уха, горла, носа, глаз, нервно-психические расстройства, летальный исход.

Лечение от поражения: массаж ночью мизинцем левой руки по часовой стрелке в направлении сверху вниз следующих точек: R1, R7, R3, R5, R4.

Меридиан сердца (С) поражается средним пальцем правой руки в направлении синзу вверх в промежуток времени с 11 до 13 часов по точкам: С2, С9. Ожидаемые симптомы: боли в области сердца, нарушение сердечного ритма, недостаточность мозгового кровообращения, нарушение функции печени и желчного пузыря, состояние беспокойства, психоз, летальный исход.

Лечение от поражения: подушечкой большого пальца левой руки массировать днем по часовой стрелке перпендикулярно поверхности точки: С9, С7, С6.

Меридиан селезенки (поджелудочной железы) (RP) поражается безымянным пальцем правой руки перпендикулярно телу между 9—11 часами по точкам: RP10, RP11, RP1, RP7, RP9, RP16, RP20. Ожидаемые симптомы:

боли в подреберье и груди, рвота, понос, отеки нижних конечностей, боли в суставах, желтуха, летальный исход.

Лечение от поражения: массаж иочью средним пальцем левой руки против часовой стрелки под углом снаружи вовнутрь к точкам: RP2, RP5, RP3, RP8.

Меридиан печени (F) поражается безымянным пальцем правой руки прямым ударом по точке F12 между 1—3 часами ночи.

Лечение от поражения: массаж указательным пальцем или мизинцем левой руки против часовой стрелки переперидикулярно точкам: F6, F13, F1.

Аналогичным образом воздействуем на смертельные (летальные) точки других меридианов, согласуя их с известной схемой первоэлементов. Для лечебных целей используем коренные точки, приведенные выше для каждого меридиана.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛЕТАЛЬНЫХ ТОЧЕК

I — толстая кишка	(GI, Ян, 5—7 ч)	13, 19, 20
III — желудок	(E, Ян, 7—9 ч)	1, 2, 17, 30
VI — тонкая кишка	(IG, Ян, 7—9 ч)	9, 18
VII — мочевого пузыря	(V, Ян, 15—17 ч)	8, 9, 37, 43, 47, 56
IX — перикард	(MC, Инь, 19—21 ч)	9
X — тройной обогреватель	(TR, Ян, 21—23 ч)	8, 19, 4, 16
XI — желчный пузырь	(VB, Ян, 23—1 ч)	8, 18, 21, 1, 15, 22, 42

Кроме этого, отдельно назовем еще несколько точек из числа наиболее часто применяемых Дим-Мак цай как в практике боя, так и в практике лечения.

Инь-тай (Ян, дерево, 0—12 ч) — воздействие с целью повреждения мозга или лечения головной боли, рвоты, фронтита. Располагается посередине отрезка между внутренними краями бровей; трикутта.

Чжи-ши V52 (Ян, вода, 15—17 ч) — воздействие с целью нарушения функции почек или лечения заболеваний половых органов, рвоты, диспептических расстройств, колитов, этеритов, дизентерии. Располагается посередине отрезка между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков.

Я-мэнь VC15 (Ян, дерево, 0—12 ч) — воздействие с целью повреждения шеи, а также отрицательного воздействия на желудок, половые органы, зрение и слух или для лечения немоты, головной боли, болей в области шеи. Расположена по средней линии шеи, на уровне нижней границы роста волос, между 1-м и 2-м шейными позвонками. Точка «управляющего сосуда».

Цзэй-цюэ VC14 (Инь, огонь, 12—24 ч) — воздействие с целью травмы солнечного сплетения для обеспечения от энергии Ци и летального исхода, дополнительно влияет на головной мозг. Размещена под мечевидным отростком в подложечной области. Точка «сосуда зачатия».

Чжн-Ян VC9(8) (Ян, металл, 0—12 ч) — воздействие с целью нарушения функций печени, желудка и кишечника. Возможна потеря сознания. Находится между 7-м и 8-м позвонками. Точка «управляющего сосуда».

Нао-хуэй TR13 (Ян, огонь, 21—23 ч) — воздействие с целью парализования руки. Расположена на передне-наружной стороне плеча, на углублении под дельтовидной мышцей на уровне подмышки. Канал «тройного обогревателя».

Яо-ян-гуань VC3 (Ян, металл, 0—12 ч) — воздействие с целью отрицательного влияния на половые органы и органы малого таза, а также при болях в поясничной области и поясе. Располагается между остистыми отростками 4-го и 5-го поясничных позвонков. Точка «управляющего сосуда».

Цзи-цюань C1 (Инь, огонь, 11—13 ч) — воздействие с целью расстройства работы сердечной мышцы. Расположена на уровне нижнего края подмышечной впадины, в углу между локтевым краем двуглавой и большой грудной мышцей.

Тянь-ляо TP15 (Ян, огонь, 21—23 ч) — воздействие с целью расстройств функций кишечника, нарушения двигательной функции руки и плеча. Расположена в центре ямки под отростком лопатки.

Лянь-цюань VC23 (Инь, вода, 12—24 ч) — воздействие на гортань и трахею с частичным параличом и судорогами мышц шеи. Расположена под адамовым яблоком на передней поверхности гортани.

Тоу-цяо-инь VB11 (Ян, дерево, 23—01 ч) — воздействие с целью парализовать боковую часть тела и головы с воздействием на функции головного мозга, потерю сознания. Находится сзади уха на сосцевидном отростке черепа.

Тии-хуэй VB2 (Ян, дерево, 23—01 ч) — воздействие с целью нарушить функции желчного пузыря с параличом лицевого нерва. Находится на передненижней стороне мочки уха.

Тянь-дунь GI17 (Ян, металл, 13—5 ч) — воздействие на толстую кишку и сонную артерию; возможен обморок. Расположена над сонной артерией на уровне нижнего края адамова яблока сбоку шеи.

Шоу-сань-ли GI10 (Ян, металл, 5—7 ч) — воздействие с целью парализовать руку, а также для лечения — при зубной боли, невралгии, параличе лицевого нерва, гриппе. Расположена на тыльной стороне предплечья на расстоянии трех пальцев от локтевого сгиба.

Эффект на приведенные точки достигается за счет сильного нажатия под нужным углом тем или другим пальцем.

Из числа противоболевых точек назовем наиболее популярные: P6 (легкие), GI7 (толстая кишка), E34 (желудок), P8 (селезенка), C6 (сердце), IG6 (тонкая кишка), V63 (мочевой пузырь), P5 (почки), MC4 (перикард), TP7 (тройной обогреватель), VB36 (желчный пузырь), F6 (печень).

Дополнительные обезболивающие точки: V59, VB35, P8, P9, GI, 15, TP5.

Точки реанимации: VC26(25), VC24, V32, 14, V10, VC14 (13).

Воздействие на эти точки должно быть в ритме дыхания, в целях дополнительной подпитки организма Ци. Нажатие должно быть сильным и длительным.

Критические периоды энергоснабжения

В Китае, как и в других странах Юго-Восточной Азии, с древних времен пользуются календарем, в котором каждому из 12 годов соответствует одно животное: обезьяна, петух, собака, кабан, крыса, вол, тигр, кот, дракон, змея, лошадь, коза.

Бойцу необходимо знать, что у каждого человека в зависимости от года рождения есть годы наибольшей предрасположенности его к болезням и летальным исходам (смертельные годы), когда его организм наиболее уязвим к нарушениям энергоснабжения. Определяются эти годы следующим образом: к году рождения, например, к 1954-му прибавляют 6 лет. Получают первый роковой год — 1960. Затем такие неудачные годы следуют через каждые 12 лет: 1972, 1984, 1996...

Далее, самыми неудачными, потенциально критическими для жизни каждого человека, в зависимости от года рождения, являются следующие месяцы (в скобках указан год рождения, для которого этот месяц является наиболее благоприятным):

Годы

Обезьяны	декабрь	(Тигр)
Петуха	январь	(Кот)
Собаки	февраль	(Дракон)
Кабана	март	(Змея)
Крысы	апрель	(Лошадь)
Вола	май	(Коза)
Тигра	июнь	(Обезьяна)
Кота	июль	(Петух)
Дракона	август	(Собака)
Змеи	сентябрь	(Кабан)
Лошади	октябрь	(Крыса)
Козы	ноябрь	(Вол)

Итак, один месяц в году вы должны быть наиболее осторожны в применении искусства Дим-Мак, иначе летальный исход неизбежен.

Кроме того, зная о влиянии планет на функционирование органов в организме человека, следует в дни господства этих планет пользоваться точками, отвечающими за энергоснабжение этих органов.

Вот эти дни:

воскресенье	Солнце	(Огонь)
понедельник	Луна	
вторник	Марс	(Огонь)
среда	Меркурий	(Вода)
четверг	Юпитер	(Дерево)
пятница	Венера	(Металл)
суббота	Сатурн	(Земля)

Ну и наконец, в системе Дим-Мак очень важно для лечения или поражения человека знать его часы наибольшего благоприятствования или кризиса в течение суток. По животному циклу эти часы распределены следующим образом (в скобках — кризисные часы):

с 23.00 до 1.00	Крыса	(Лошадь)
с 1.00 до 3.00	Буйвол	(Коза)
с 3.00 до 5.00	Тигр	(Обезьяна)
с 5.00 до 7.00	Кот	(Петух)
с 7.00 до 9.00	Дракон	(Собака)
с 9.00 до 11.00	Змея	(Кабан)
с 11.00 до 13.00	Лошадь	(Крыса)
с 13.00 до 15.00	Коза	(Вол)
с 15.00 до 17.00	Обезьяна	(Тигр)
с 17.00 до 19.00	Петух	(Кот)
с 19.00 до 21.00	Собака	(Дракон)
с 21.00 до 23.00	Кабан	(Змея)



Рис. 565. Кругооборот Ци по каналам и меридианам организма

Заканчивая краткий обзор основных положений воздействия на жизненно важные участки тела человека, мы хотим напомнить об огромной ответственности за чужую жизнь, которую берут на себя те, кто в полной мере овладевает этой техникой. Поддавшийся соблазну испытывать ради любопытства смертоносные приемы на окружающих получит кармические наказания если не в этом, то в следующих своих воплощениях, если не сам, то его дети.

ВЛИЯНИЕ ПЛАНЕТ НА ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

Солнце — синхронизатор биологических процессов, ключ ко всему живому и связано со всеми жизненно важными органами — мозгом, сердцем, периферическими нервами, глазами. Влияет на электрическую и магнитную активность, что особенно сказывается в дни магнитных бурь и солнечных затмений.

Луна стимулирует обменные процессы, управляет вкусом, желудком, маткой, вызывает увеличение или уменьшение в теле жидких флюидов. Значительную роль при этом играют фазы Луны. Наибольшая активность проявляется в фазу новолуния и первой четверти. Фаза полнолуния, особенно после захода Солнца, обладает успокаивающим действием.

Юпитер ответствен за функцию печени. В понятие «печень» включается не только сам орган с желчным пузырем, но и душа человека, мышечная система, зрение.

Марс связан с сосудистой системой и сердцем какместилищем души, тремя частями туловища (само туловище с внутренними органами, верхние и нижние конечности), перикардом и тонкой кишкой.

Сатурн руководит функциями кроветворения (селезенки), желудка и спинного мозга.

Венера отвечает за состояние дыхательной системы, толстой кишки и обоняния.

Меркурий управляет мочеполовой системой и слухом.

Полезно также знать части тела, которые находятся под влиянием знаков Зодиака, и время максимального воздействия на них.

Овен	голова, глаза, зубы	00—02 часа
Телец	шея, затылок, горло, уши	02—04 часа
Близнецы	предплечье, кисть, плечо	04—06 часов
Рак	грудь, легкие	06—08 часов
Лев	желудок, сердце, печень	08—10 часов
Дева	селезенка	10—12 часов
Весы	почки, поясница	12—14 часов

Скорпион	таз, половые органы	14—16 часов
Стрелец	бедра	16—18 часов
Козерог	колени	18—20 часов
Водолей	голень	20—22 часов
Рыбы	ступня	22—24 часа

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИСУЩИЕ РОДИВШИМСЯ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЗНАКАХ

Овен. Слабое звено в организме — голова и лицо. Болезни: сна, неясные головные боли, непонятные лихорадки; сердца, печени, желчного пузыря, щитовидной железы, нервной системы, менингит, ангины, импотенция.

Телец. Слабое звено — горло, шея. Болезни: печени, селезенки, желудка, спинного мозга, переутомление (от излишеств всякого рода), шизофрения, ожирение, депрессии, хрипота, потеря голоса, абсцессы.

Близнецы. Слабое звено — плечи, предплечья, кисти рук, верхушки легких. Болезни: простудные, желудка и двенадцатиперстной кишки, нервиость, аллергия (от лекарства и пищи), бессонница, быстрое переутомление.

Рак. Слабое звено — желудок и легкие. Болезни: язвенная болезнь желудка, мочевого пузыря, подверженность инфекциям, нарушение обмена веществ, хронические бронхиты, депрессии, мигрень, гипотония.

Лев. Слабое звено — опорно-двигательный аппарат и сердце. Болезни: мочевого пузыря, ревматизм, заболевания суставов, сосудов, нервной системы, половой сферы, психоимпотенция, почек, анемии, лейкемии, подагра, флeбиты, кровоизлияния в сетчатку глаза, гангрена нижних конечностей.

Дева. Слабое звено — нижняя часть живота, кишечника. Болезни: печени, желудка, крови, нижних конечностей, колиты (спастические в том числе), общая нервозность, геморрой, ипохондрия, шизофрения, аллергия, уремия.

Весы. Слабое звено — почки и нервная система. Болезни: поражения рук и ног, нефриты, пиелонефриты из-

за камней в почках, колиты, радикулиты, слабая сопротивляемость болезням.

Скорпион. Слабое звено — низ живота, позвоночник, сердечно-сосудистая система. Болезни: брюшных и половых органов, мочевого пузыря, носа.

Стрелец. Слабое звено — бедра и суставы. Болезни: печени, головные и горловые заболевания до 30 лет, нервные (мозговые) — после 50 лет.

Козерог. Слабое звено — кожа, органы слуха, желчный пузырь. Болезни: подагра, ревматизм, кожные заболевания, печени, желудка.

Водолей. Слабое звено — голень, лодыжки, мышцы. Болезни: мигрень, различные невралгии, болезни желудка, печени и легких, обмена крови (хлорозы), специфические инфекции.

Рыбы. Слабое звено — ступни, пальцы. Болезни: нервной системы (сердце), подагра, хронические бронхиты, заболевания глаз, плохая циркуляция крови.

Выяснив год и дату рождения, лекарь устанавливает диагноз по симптомам Ян-Инь и, пользуясь вышеперечисленными сведениями, выбирает наиболее подходящее время для лечения. Этим же руководствуется и боец Дим-Мак, если противник ему заранее известен.

ОСНОВЫ ВИБРАЦИОННО-АКУСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН

Тело человека можно рассматривать как сложную систему, объединяющую несколько более простых, которые, в свою очередь, состоят из подсистем, микросистем и т. д. Каждая деталь системы многогранна, многофункциональна. Рассмотрим организм человека как энергоакустическую систему и на основании этого попытаемся увидеть вибрационное воздействие Цигун.

Самые явные энергоакустические зоны организма:

- 1) купол черепной коробки;
- 2) камера грудной клетки;
- 3) брюшная полость.

Каждая из них обладает замкнутым пространством внутри себя, своими стенками отражает вибрации и собирает их в фокус, находящийся внутри. Ядро энергий, сосредоточенное в фокусе каждой из этих полостей, в Цигун называется дань-тянь. Качество вибраций, приходящих извне и производимых в процессе работы органов, определяет вид энергии ядра и его состояние. Разность интенсивности реакций стенок на энергоимпульс также определяет состояние и форму ядра энергии.

Эти три основные емкости соединены гибким и плотным остовом позвоночника, по форме напоминающим музыкальный инструмент с акустической камерой крестца. Позвоночник передает вибрации от одной основной камеры в остальные, преломляя их в зависимости от своей структуры, т. е. вибрации живота или грудной клетки смягчаются, укорачиваются, поднимаясь к черепной коробке. И напротив, вибрации, опускаясь вниз, становятся жестче, длина их волны возрастает. Можно сказать, что вибрации, как механические, так и энергетические, необходимы всем участкам организма для их жизнедеятельности. Вибрация — это колебание какой-то структуры с моментами напряжения и расслабления (Ян-Инь), что способствует обмену веществ, эластичности тканей и их длительной трудоспособности. Тонкая, нежная структура головного мозга способна без травмы усвоить только ослабленные, мягкие частоты вибраций, в отличие от более жестких нижних камер.

Теперь рассмотрим несколько более мелких структур:

- 1) полушария головного мозга, с пустотами 4-х желудочков внизу;
- 2) легкие, каждое из которых подобно чуть развернутой полусфере;
- 3) печень, по форме подобна легким.

Сразу же бросается в глаза, что эти структуры куполообразны, располагаются в различных дань-тянях, очень похожи по типу восприятия вибраций и их преломления, а также близки по качеству составляющих их тканей (серозная, пористая, пемзоподобная). В зоне фокуса отраженных волн каждой из этих структур находятся

органы, функции которых стимулируются интенсивностью этих вибраций, соответственно:

- 1) таламусо-гипофизарная область;
- 2) сердце;
- 3) желчный пузырь.

На пути произвольных, постоянных вибраций, излучаемых голосовыми связками, располагаются щитовидная и паращитовидная железы. На пути постоянных вибраций от дыхательного движения легких и сердцебиения располагаются вилочковая железа и грудной лимфатический проток. Заметим, что формы щитовидной и вилочковой желез подобны акустической форме позвоночника.

В зоне мощных колебаний, излучаемых диафрагмой грудной клетки, находятся, кроме печени, еще желудок и селезенка.

В зоне длинных, жестких вибраций зоны тазовых костей расположены почки и надпочечники — железы, чутко реагирующие на колебания и передающие их почкам, с которыми находятся в непосредственном контакте:

1) полость рта — зона, имеющая жесткий купол неба. Находится сверху, где наиболее короткие, слабые вибрации;

2) пищевод — зона, проходящая в грудной клетке и использующая всю совокупность колебаний, аккумулирующихся здесь;

3) желудок — использует воздействие диафрагмы грудной клетки и передней стенки живота. Это зона вязких, длинных колебаний;

4) тонкий кишечник — зона, со всех сторон открытая для механического воздействия, практически не имеющая скелетной защиты и, соответственно, не получающая вибраций от костной ткани, а использующая неравномерные, непоследовательные вибрации брюшины, брыжейки и мускулатуры живота;

5) толстый кишечник — зона слепой кишки и зона сигмовидного отрезка в области тазовых костей, а также восходящего участка в зоне свободной брюшины. Использует комплекс вибраций различного свойства от этих областей;

6) прямая кишка — зона мембраны промежности, чутко реагирующая на любые механические и энергетические воздействия, зона копчика. Использует наиболее длинные, жесткие вибрации.

Также можно сказать, что пищеварительная система и позвоночник начинаются на одном уровне — полости рта — и заканчиваются на уровне копчика, т. е. расположены в одних и тех же зонах тела.

В зоне таза находятся почки и мочевой пузырь — важнейшие органы системы выделения, и на них распространяются вибрации, присущие тазу и пояснице.

Рассмотрев наиболее крупные системы и органы организма, можно сделать вывод, что вибрационное начало играет большую роль в функционировании и взаимодействии их. Не входя в анализ более мелких (но это не значит — менее важных) органов, отметим зону, важнейшую в отношении вибрационного Цигун, — гортань. В этой области голосовые связки — действенный источник вибрации — непосредственно соприкасаются с позвоночником, причем в отделе, наиболее легком и чутко улавливающим колебания.

Основы стимуляции двенадцати органов с помощью звуковой гимнастики Цигун

Цигун-вибрации двенадцати органов состоят из трех взаимосвязанных частей:

- первая — синтезная,
- вторая — статическая,
- третья — динамическая.

В них используется связь органов с соответствующими им энергетическими каналами; связь каналов между собой; принадлежность органов янской или иньской группе и, соответственно, их большая заинтересованность в янской или иньской энергии.

Первая часть использует звуковые вибрации для стимуляции работы органов и их взаимосвязи. Порядок работы определяется системой У-Син, т. е. пяти перво-

элементов и принадлежности к ним определенных органов (см. рис. 564).

Более подробно об этой системе можно прочитать в книгах, посвященных Чжэнь-цзю. Каждой паре органов соответствуют вибрации определенного слога, направленные в место нахождения органа и обогащенные энерговоздействием потока из ладоней и кончиков пальцев рук. Для спокойного, сосредоточенного воздействия необходимо разделение слога на составляющие его звуки вдыханием воздуха, т.е. сначала вдох, затем первый звук на выдохе произносится до полного выдоха, потом еще вдох, и второй звук звучит до полного выдоха. Минимальное число проработки каждого слога — шесть раз, максимальное не ограничивается, а зависит от состояния и эффекта работы над органом и каналом. Орган и канал, соответствующий ему, должны восприниматься неразрывно, как одно целое, и внимание в одинаковой степени сосредоточено на этих двух звеньях одного целого. Разумеется, канал содержит внешнюю и обязательно внутреннюю части.

Предварительная часть

Стоять расслабившись, ноги на ширине плеч. Концентрация внимания на ощущении тяжести, стекающей с макушки последовательно через все тело до кончиков пальцев ног. Активизировать кончики пальцев рук и ног, т.е. зоны начала и окончания двенадцати основных каналов.

1. Сосредоточить внимание на деятельности сердца и кровеносных сосудов через ощущение пульса сначала в кончиках пальцев. Пульсация вызывает расширение тканей в подушечках пальцев. Затем постепенно расширяем зону внимания на пульс в любом участке рук и ног с тем, чтобы руки и ноги превратились в единый пульсирующий объект внимания. После этого, продолжая прислушиваться к этой пульсации, присоединить ощущение пульсации в зоне сердца с расширением зоны до всей грудной клетки. Затем через пульсирующую диафрагму грудной клетки опустить биение на зону брюшной полости и, распростра-

нив, усилить до однородности пульса во всем теле. Теперь присоединяется пульсация шеи и головы.

Сосредоточившись на наполнении сосудов всего тела кровью, некоторое время ощущать себя единым сердцем, вытягивающим и выталкивающим кровь. Затем, сосредоточившись на зоне Сы-шень-цун и зоне точки Хуэй-инь как на поверхностных зонах пронизывающего канала, приступить к прокачиванию своим телом, как сердцем, янских и иньских потоков, вбирая и выталкивая энергию. Время концентрации произвольно для каждого человека, но обычно минимальным является время постепенного включения всего тела в пульсацию, и затем — 64 пульсации на энергопрокачивание.

2. Переключая внимание на деятельность селезенки и поджелудочной железы, сконцентрироваться на желудке, пищеводе и полости рта, представив эту связку как две полости, соединенные трубой. Активизировать точки скорой помощи (Чей-цзян и Жэнь-чжун), челюсти и язык, верхнее небо и подъязычную область, собрать слюну, стимулируя работу желез круговыми вращениями языка. Проглотить слюну и проследить ее путь по пищеводу до желудка. В момент входа ее в желудок через верхний сфинктер захватить вниманием триаду желудок-селезенка-поджелудочная железа и распределить энергозаряд на эти три зоны. Затем внимание опять на полости рта, собрать слюну и проглотить, разделив на две порции, двумя глотательными движениями подряд и опять пронести заряд до триады. Воспринять оба энергосгустка, также распределяя их. При этом можно анализировать работу органов, их самочувствие. Повторять эту процедуру до восьми глотков слюны подряд.

3. Сосредоточиться на легких, дыхание животом, ощутить прохождение воздуха через носоглотку, трахею, бронхи с опусканием диафрагмы и выдвиганием живота вперед. Активизировать купол полости носа, гортань, бронхи и купол легких. Образная картина этой процедуры близка к предыдущей, так как и здесь две полости связываются трубой. Суть предварительной активизации в передаче энергопотенциала, концентрирующегося в полости носа, в грудную полость и распределение его по легким

и диафрагме. Когда эта система хорошо активизирована, можно перейти к основной части процедуры. Здесь акцент смещается со вдоха на выдох, с накопления энергии на распределение и укрепление энергопроводной ткани.

После вдоха дыхание задерживается. Внимание концентрируется на брюшной полости и диафрагме. Затем брюшные мышцы резко сокращаются, напрягается и подтягивается диафрагма. Сконцентрированный воздух вместе с энергозарядом ударяет в купол легких, прокачивается по бронхам, трахее и ударяет в купол носовой полости. Затем мягко, спокойно выдохнуть через нос. Повторять всю процедуру вдоха, задержки, удара и выдоха; с каждым разом количество ударов сокращением мышц живота увеличивается на один. В сумме доводится до восьми ударов на одной задержке.

4. Переключить внимание на почки, активизировать, ощущая их объем, плотность, тяжесть. Затем слегка прикусить кончик языка и сосредоточиться на прохождении этого импульса в почки. Скорректировать энергоимпульс в обеих почках, сравнить и проанализировать. Прodelать эту процедуру еще несколько раз, добиваясь хорошей дифференциации ощущений ткани почек на корковую, мозговую, лоханочную и мочеточную.

Теперь можно выполнить основную часть процедуры. Вес тела смещается на одну ногу, другая нога поднимает пятку. Затем, перенося вес тела на эту ногу, пятку активно поставить на пол. Вибрация удара принимается тазовой областью и почкой. В это время поднимается пятка другой ноги. Теперь вес тела возвращается на эту ногу с ударом пятки в пол и принятием вибраций в почку. Выполняется не менее восьми перекачиваний на каждую ногу.

5. Сосредоточиться на печени и желчном пузыре, активизируя сначала купол печени, затем опуская активность в желчный пузырь и выводя активность по левой доле печени в центр туловища по желчным протокам. Затем наряду с активностью вызывается ощущение тепла, постепенно переходящее в жар, который распространяется по всему телу, но ядро постоянно удерживается в зоне печени. Все тело становится подобным сухому бревну, в недрах которого жарко горит огонь. Языки пламени охваты-

вают все тело, сжигают грязь, болезни. Внимание переключается последовательно на все участки тела, где есть какие-то проблемы. В заключение прогревается позвоночник.

Второй этап предварительной части выполняется сидя в позе портного со скрещенными ногами (или в позе лотоса). Руки расслабленно лежат на коленях. Внимание концентрируется на паре органов тонкий кишечник — сердце. На одном выдохе произнести долгий слог НА, направив вибрацию на оба органа. Переключить внимание на следующую пару органов — желудок и селезенка с поджелудочной железой. Произнести слог ЛУ, заставив вибрировать ткани этих органов. Затем проделать то же с толстым кишечником и легкими на слоге ЖЕ, потом — с мочевым пузырем и почками на слоге СЫ, желчным пузырем и печенью на слоге ФО, зоной между почками и перикардом на слоге МИ.

Все вибрации голосовых связок производятся на удобной высоте звука; главное — это положение гортани относительно позвоночника и сочетание вибраций в основных акустических камерах тела с тем, чтобы фокус сочетаний приходился на нужный орган. Здесь не следует спешить, необходимо уделить достаточное время на поиски и запоминание нужного положения шеи, головы и тела. Затем настроиться на необходимость образного восприятия каждого органа как корневой системы куста, ветки которого — это соответствующий канал с его внутренним и внешним ходом на теле, а цветы на ветках — это точки, которые реагируют на окружающую атмосферу, могут открываться и закрываться, привлекать к себе внимание. Для этой цели служат упрощенные схемы каналов, на которые можно опираться, пока знания каналов не станут простыми, естественными и не будут удерживаться долговременной памятью.

В этом Цигун применяются различные сочетания каналов по парам. В одном случае — иньский и янский канал, в другом случае — два иньских или два янских канала. Постепенно можно освоить оба сочетания, доведя это до автоматизма, чтобы освободить внимание для воздействия, анализа состояния органов и каналов, качества энергии, поступающей в тот или иной канал или орган.

Первый метод звуковой оздоровительной гимнастики Цигун

Сердце и меридиан тонкого кишечника. Слог НА

Исходное положение: лицом на юг, ноги на ширине плеч, руки у нижнего дань-тяня (позиция 1, с. 512).

А. Вдох. Тонкий кишечник и его меридиан.

Одну руку вывести вперед, почти выпрямив ее, т.лао-гун мысленно объединена с т.ци-хай. Другая рука остается на месте.

Б. Выдох, вибрация звука «ннн».

На оси от т.лао-гун к т.ци-хай в тонком кишечнике сосредоточиваем вибрацию звука. Рука, находящаяся рядом с брюшной полостью, совершает круг по часовой стрелке (позиция 2) в непосредственной близости от дань-тяня.

В. Вдох. Сердце и его меридиан.

Обе руки приближаются к области диафрагмы, держа энергетический шар. Мизинцы соединяются (позиция 3).

Г. Выдох, вибрация звука «а».

Обращая внимание на сосредоточение вибрации в сердце и его канале, поднимаем шар на уровень т.шань-чжун и удерживаем его там некоторое время (позиция 4). Затем руки разъединяются, огибая шар, встречаются, образуя купол над шаром. После этого ладони направляются к туловищу, и шар медленно вжимается внутрь грудной клетки, сливаясь с шаром сердца и напитывая его (позиция 5).

Д. На очередном вдохе руки опускаются вниз и выполняют движение подобно пункту А, но руки меняются местами. Важно не забывать об активности каналов сердца и тонкого кишечника, активных мизинцах рук, которые являются связующим звеном каналов.

Меридиан желудка и канал селезенки. Слог ЛУ

А. Вдох. Желудок и его меридиан.

Руки опускаются к паховым складкам.

Б. Выдох. Звук «л».

Кисти с силой сжимаются в кулаки, «глаза» кулаков направляются к телу (позиция 6) и поднимаются к желудку. Затем одна из рук проходит в зону подмышки другой руки и с силой нажимает тыльной стороной кулака, приподнимая плечо этой руки (позиция 7), потом кулаки опускаются к области желудка (позиция 8).

В. Вдох. Селезенка и ее меридиан.

Разжимаются кулаки, «сердца» ладоней вниз, одноименные пальцы рук направлены друг к другу (позиция 9).

Г. Выдох, звук «у».

Руки в горизонтальной плоскости отходят от тела вперед, сохраняя положение кистей (позиция 10). После распрямления локтей кончики пальцев направляются вперед, сохраняя положение ладоней вниз, и руки подтягиваются к диафрагме. Затем кисти, как листочки, разворачиваются серединой ладоней к телу на уровне селезенки и печени. Пальцы рук направлены вниз (позиция 11).

Д. Вдох. Внимание опять смещается на желудок и его канал. Руки опускаются к паховым складкам (позиция 6). Затем движение выполняется другой рукой.

Меридиан легких и канал толстого кишечника. Слог ЖЕ

А. Вдох. Толстый кишечник и его меридиан.

Руки ладонями на уровне т.ци-хай держат шар (позиция 12).

Б. Выдох, звук «ж».

Руки растягивают шар, сочетая вибрации в шаре с вибрациями в толстом кишечнике (позиция 13). Затем прессуют шар и разворачивают вокруг него ладони вертикально, одну над другой (позиция 14) и опять растягивают шар. Нижняя рука опускается до т.цуй-гу, верхняя поднимается до диафрагмы.

В. Вдох. Легкие и канал.

Кончики большого и указательного пальцев активизируются. Поднимаем локоть верхней руки вперед.

Г. Выдох, звук «э».

Ладонь верхней руки переворачивается вперед, и рука поднимается вверх. Кисть проходит сначала над плечом другой руки (позиция 15), затем рядом с ухом, вытягивается сверху над головой и опускается сбоку со своей стороны вниз, сохраняя середину ладони все время направленной вперед (позиция 16). Вибрации объединяют между собой большие пальцы рук с вибрацией легких.

Д. Вдох. Руки объединяются в шар у т.цой-гу и поднимаются к т.ци-хай. Упражнение повторяется со сменой рук.

*Меридиан мочевого пузыря и канал почек.
Слог СЫ*

А. Вдох. Мочевой пузырь и его меридиан.

Руки ладонями удерживают шар перед т.ци-хай, затем расходятся в стороны и приближаются ребрами ладоней к телу с двух сторон (позиция 17).

Б. Выдох, звук «с».

Концентрируясь на основаниях ладоней, с силой выпрямить руки, выталкивая их вперед-вниз, слегка приседая при этом (позиция 18).

В. Вдох. Почки и их меридиан.

Ладони поворачиваются одна к другой, держа шар, и, растягивая его, раздвигаются в стороны (позиция 19).

Г. Выдох, звук «ы».

Медленно ось между т.лао-гун обеих ладоней развернуть до проникновения в т.ци-хай и одну из почек. При этом одна рука выдвигается вперед, а другая заходит за спину к области почки (позиция 20).

Д. Вдох. Руки возвращаются в исходное положение, удерживая шар.

*Меридиан желчного пузыря и канал печени.
Слог ФО*

А. Вдох. Желчный пузырь и его меридиан.

Руки поднимаются к области глаз, ладони держат шар, растягивают и прессуют его (позиция 21).

Б. Выдох, звук «ф».

Ладони соединяются, пальцы направлены вверх на уровне глаз (позиция 22). Затем руки опускаются, прижимаясь предплечьями к бокам в области диафрагмы, пальцами вперед (позиция 23). Потом опускаются вниз между бедер, пальцами вниз. Вес тела переносится на кончики пальцев ног (позиция 24).

В. Вдох. Печень и ее меридиан.

Ладони разъединяются и направляются к телу на уровне т.цуй-гу (позиция 25).

Г. Выдох, звук «о».

Ладони поднимаются: правая — к области печени, а левая — к области селезенки (позиция 26), потом к полости рта. Поднимаясь затем на уровень глаз, объединяются, пальцы направлены вверх (позиция 27).

Меридиан перикарда и канал тройного обогревателя. Слог МИ

А. Вдох. Перикард и его меридиан.

Большие пальцы объединяются на пупке, средние соединены на т.ци-хай. Ребра ладоней прижаты к стенке живота (позиция 28).

Б. Выдох, звук «м».

Руки, вытягивая нити из точек прикосновения к телу, выносятся вперед, сохраняя соприкосновение пальцев (позиция 29).

В. Вдох. Канал тройного обогревателя (зона между почек).

Кисти разворачиваются, объединяя четвертые (безымянные) пальцы, ладонями вперед (позиция 30).

Г. Выдох, звук «и».

Кисти разводятся в стороны, слегка поднимаясь на уровень плеч (позиция 31). Затем с разворачиванием ладоней вверх кисти приближаются к лицу в области т.тай-ян (позиция 32); потом ладони направляются на лицо (позиция 33).



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33

Второй метод использования звукоаой оздоровительной гимнастики Цигун на основе Шести Целительных Заукоа

Эмоциональные проблемы, непроизвольные поллюции, плохая пища, травмы, избыточные и напряженные тренировки могут привести к перегреву внутренних органов и желез. *Техника Шести Целительных Звуков* и соответствующие этим звукам позы используются для того, чтобы охладить и очистить жизненные органы, стимулируя поток энергии Ци, направленный на них. Принимая особые позы, вы можете освободиться от избыточного тепла — оно будет захвачено охлаждающими полостями, имеющимися вокруг каждого жизненного органа.

Примечание: типичными побочными следствиями этой практики являются зевота, отрыжка, позывы к освобождению кишечника и другие — все они благоприятны.

1. Легкие — первый целительный звук

Сопряженный орган: толстый кишечник.

Элемент: металл.

Время года: осень.

Цвет: белый.

Эмоция: грусть и печаль — мужество и справедливость.

Часть тела: грудь, внутренняя поверхность рук, большие пальцы рук.

Ощущение: запах (нос) и прикосновение (кожа).

Вкус: острый.

Звук: «ССССССССС» (язык позади зубов).

А. Поза: сядьте прямо на краю стула, так чтобы тыльные стороны кистей рук покоились на бедрах (рис. 566, 567).
Глядя на ладони, сделайте глубокий вдох и поднимите



Рис. 566



Рис. 567

руки перед собой. Когда руки окажутся на уровне глаз, начинайте вращать ладони и поднимать их выше и выше, пока они не окажутся над головой, при этом пальцы одной руки должны быть направлены навстречу соответствующим пальцам другой руки, а ладони поверните в стороны. Руки не напрягайте.

- Б. Звук: неплотно сожмите челюсти, так чтобы зубы мягко касались друг друга, и слегка приоткройте губы. Посмотрите вверх, выпрямите ладони, оттяните назад уголки губ и выдохните, негромко производя звук «ССССССС», делая это медленно и на одном дыхании. Представляйте и ощущайте, как оболочка, покрывающая ваши легкие, сжимается и выдавливает жар, болезненную энергию, грусть, печаль, заботы.
- В. Отдохните и снова сосредоточьтесь: когда вы сделаете полный выдох, поверните ладони вниз, мягко опуская плечи. Медленно положите кисти на бедра ладонями вверх. Закройте глаза и сосредоточьтесь на легких, представляя, что вы все еще продолжаете производить звук. Сделайте нормальный вдох легкими, чтобы напрячь их. На внутреннем экране представьте белый цвет и улыбнитесь легким. Попробуйте почувствовать, как прохладная, свежая энергия входит в ваши легкие и вы наполняетесь справедливостью и мужеством.
- Г. Повторите легочный звук от трех до шести раз. Если у вас простуда, грипп, зубная боль, астма, эмфизема или депрессия, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

2. Почки — второй целительный звук

Сопряженный орган: мочевой пузырь.

Элемент: вода.

Время года: зима.

Цвет: чериый или синий.

Эмоция: страх — благородство.

Часть тела: боковые стороны ступней, внутренняя поверхность ног, грудь.

Ощущение: слух (уши), ломота (кости).

Вкус: соленый.

Звук: «ВУУУУУУУУУ» (как если бы вы задували свечу, округлив губы для произнесения «О»).



Рис. 568



Рис. 569

А. Поза: сведите ноги вместе, колени и лодыжки соприкасаются, затем глубоко вдохните и наклонитесь вперед. Соедините пальцы рук в замок и обхватите соединенными руками колени (рис. 568). Откиньтесь назад, удерживая тело выпрямленными руками. Расслабьте спину таким образом, чтобы она образовала выступ в районе почек. Слегка наклоните голову назад и ощутите натяжение позвоночника.

Б. Звук: округлите губы и выдохните, как будто вы задуваете свечу, производя при этом звук «ВУУУУУУУУУ» (рис. 569). В то же время напрягите живот, направив усилие к почкам. Губы держите округленными. Представьте, как прохладная, свежая энергия вливается в опустошенный организм и рас-

пространяется, а страх выжимается из оболочек, окружающих почки.

- В. Отдохните и снова сосредоточьтесь: когда вы сделаете полный выдох, сядьте прямо, разведите ноги и положите кисти на бедра ладонями вверх. Закройте глаза, дышите, направляя энергию в почки, сосредоточьтесь на них. На внутреннем экране представьте синий цвет в почках. Улыбнитесь им и, представляя, что вы все еще продолжаете производить звук, почувствуйте в них растущее благородство. Осознавайте поток энергии.
- Г. Повторите почечный звук от трех до шести раз. Если у вас кружится голова, шум в ушах, боль в спине или вы просто устали, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза, и это поможет вам решить эти проблемы.

3. Печень — третий целительный звук

Сопряженный орган: желчный пузырь.

Элемент: дерево.

Время года: весна.

Цвет: зеленый.

Эмоция: гнев — доброта.

Часть тела: внутренняя поверхность ног, мошонка, диафрагма, ребра.

Ощущение: зрение (глаза), слезы.

Вкус: кислый.

Звук: «ШШШШШШШШШШ» (язык возле неба).

- А.** Поза: сядьте на край стула и вытяните руки в стороны ладонями вверх (рис. 570). Дышите глубоко, медленно раскачивайте руки у себя над головой и отслеживайте их движения глазами. Переплетите пальцы и поверните соединенные вместе кисти вверх к потолку ладонями вверх. Выгните основания ладоней и почувствуйте натяжение, идущее через руки к плечам. Слегка наклонитесь влево, мягко надавите на печень.
- Б.** Звук: широко откройте глаза, как если бы это были отверстия печени. Медленно выдохните, негромко производя звук «ШШШШШШШШШШШШШШШШШШ», делая это мед-

ленно и на одном дыхании. Представляйте и ощущайте, как жар и гнев изгоняются из печени, когда оболочка, покрывающая печень, мягко сжимается (рис. 571).

Рис. 570



Рис. 571



Рис. 572



В. Отдохните и снова сосредоточьтесь: когда вы сделаете полный выдох, поверните ладони вверх, разведите их и медленно опустите руки в стороны. Кисти положите на бедра ладонями вверх. Улыбнитесь печени. Закройте глаза и, вдыхая, направьте энергию в печень. Осознавайте, что печень находится справа под грудной клеткой (рис. 572). Представляйте, что вы все еще продолжаете производить печеночный звук, который переходит в зеленый цвет и вместе с ним наполняет вашу печень чувством доброты.

Г. Повторите звук печени от трех до шести раз. Если вы сердитесь или у вас во рту горечь или другой неприятный привкус, раздражена слизистая оболочка глаз или в печени накопилось много ядовитых веществ, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

4. Сердце — четвертый целительный звук

Сопряженный орган: тонкий кишечник.

Элемент: огонь.

Время года: лето.

Цвет: красный.

Эмоция: раздражительность, грубость, жестокость — радость, честь, искренность.

Части тела: внутренняя поверхность рук, подмышки.

Ощущение: вкус (язык), речь.

Вкус: горький.

Звук: «ХАУУУУУУУ» (рот широко открыт).

Рис. 573



Рис. 574



Рис. 575



- А. Поза: начните глубоко дышать и примите ту же самую позу, которую вы занимали для звука печени, но слегка наклонившись вправо, поскольку сердце у вас находится слегка влево от середины груди. Сосредоточьтесь на сердце и почувствуйте, что ваш язык связан с сердцем.
- Б. Звук: откройте рот, округлите губы и выдохните, негромко производя звук «ХАУУУУУУУУ». Представляйте и ощущайте, как оболочка, покрывающая ваше сердце, сжимается и выдавливает жар, нетерпение, вспыльчивость, грубость и жестокость (рис. 573—575).
- В. Отдохните и снова сосредоточьтесь: когда вы сделаете полный выдох, улыбнитесь собственному сердцу и представьте яркий красный цвет. Почувствуйте, как радость, честь и искренность растут и укрепляются у вас в сердце.
- Г. Повторите сердечный звук от трех до шести раз. Если у вас болит горло, есть воспаления, распухшие десны или язык, если вы нервозны, у вас депрессия

или сердечная недостаточность, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза, и вы сможете облегчить свое состояние.

5. Селезенка — пятый целительный звук

Сопряженный орган: поджелудочная железа, желудок.

Элемент: земля.

Время года: в осенний период бабьего лета.

Цвет: желтый.

Эмоция: любопытство — справедливость.

Часть тела: губы, рот.

Ощущение: вкус.

Вкус: сладкий, пресный.

Звук: «ХРРРРРРРРРРР» (горловой).

А. Поза: начните глубоко дышать и примите ту же самую позу, которую вы занимали для звука печени, но слегка наклонившись вправо, поскольку сердце у вас находится слегка влево от середины груди. Сосредоточьтесь на сердце и почувствуйте, что ваш язык связан с сердцем.

Б. Звук: посмотрите вверх и мягко нажмите пальцами на область солнечного сплетения. Выдохните, негромко производя звук «ХРРРРРРРРРР». Почувствуйте, как звук заставляет вибрировать голосовые связки, а все ваши заботы уходят (рис. 576, 577).



Рис. 576



Рис. 577

- В. Отдохните и снова сосредоточьтесь: когда вы сделаете полный выдох, закройте глаза. Положите кисти на бедра ладонями вверх. Направьте энергию внутренней улыбки на селезенку, поджелудочную железу и желудок. Вдыхая, направьте энергию в селезенку. На внутреннем экране представьте яркий желтый цвет, и что эмоции, близкие к чувству справедливости, укрепляются у вас внутри.
- Г. Повторите легочный звук от трех до шести раз. Если у вас тошнота, понос, несварение желудка, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

6. Тройной Обогреватель — шестой целительный звук

Тройной Обогреватель связан с тремя энергетическими центрами в теле. Верхняя часть (головной мозг, сердце и легкие) является теплой, средняя (печень, почки, желудок, поджелудочная железа и селезенка) — теплая, а нижняя (толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь и половые органы) — холодная. Звук Тройного Обогревателя, «ХИИИИИИИИИИИИИИ», используется для того, чтобы выровнять температуру между тремя центрами.

А. Поза: лягте на спину, руки по бокам ладонями вверх, глаза закрыты. Сделайте полный вдох, направив энергию в три полости тела — грудную клетку, солнечное сплетение и нижнюю часть живота (рис. 578).

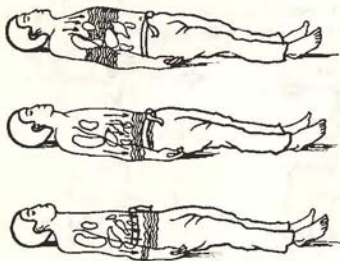


Рис. 578

- Б. Звук: выдохните, производя вполголоса звук «ХИИИИИИИИИИ». Сначала опустите грудь, потом среднюю часть живота на уровне солнечного сплетения и, наконец, низ живота. Представьте большой каток, выдавливающий дыхание у вас из рта и лба.
- В. Отдохните и снова сосредоточьтесь. Когда вы сделаете полный выдох, сконцентрируйтесь сразу на всем пищеварительном тракте, что соответствует большей части туловища.
- Г. Повторите звук Тройного Обогревателя от трех до шести раз. Если у вас бессонница или стресс, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза. При бессоннице делайте упражнение перед засыпанием.

Третий метод использования звуковой гимнастики для восстановления организма

Этот метод воспроизведения звуков расслабляет горло благодаря прохождению воздуха через него. Этот метод включает серию упражнений произнесения слов. Практикующий начинает с низкого звука «Дуо», пытаясь освоить технику произнесения звуков с расслабленными голосовыми связками, а затем постепенно переходит к высоким звукам.

Звуки необходимо произносить правильно, полностью используя их резонансный эффект. Таким образом звуковые волны будут передаваться к пораженным участкам внутренних органов. В конечном итоге происходит резонирование и наблюдается оздоровительный эффект.

Воспроизведение звуков средней высоты рассматривается как стандартное. При низкой высоте звуков практикующий может легко почувствовать место поступления звуковых волн и достижение их резонансного действия. Но амплитуда звуковых волн при этом недостаточно широка, и сила их колебаний невелика. С другой стороны, произнесение высоких звуков может привести к напряжению и вызвать нарушения. Средняя высота звука определяется индивидуально. Она не превышает диапазона

практикующего, в котором он может повышать или понижать свой голос без усилий. Диапазон произносимых звуков также зависит от состояния здоровья практикующего. Физически слабым людям рекомендуется выполнять упражнение регулирования дыхания и укрепления Ци и не практиковать технику произнесения слов, пока не почувствуют прилив энергии. Начинать практику произнесения слов нужно со звуков низкого диапазона, увеличивая его постепенно. Болезни разных частей тела требуют звуков различного диапазона. Например, пациенты с заболеваниями сердца или легких могут в основном использовать звуки низкого и среднего диапазонов; люди с заболеваниями печени, селезенки и желудка могут использовать звуки среднего и высокого диапазонов, при заболеваниях почек и кишечника также рекомендуется использовать звуки среднего и высокого диапазонов.

В книге Ней-Цзин записано, что метод произнесения звуков в соответствии с взаимоотношениями между пятью способами произношения и пятью плотными органами заключается в следующем: «Гун — звук селезенки; шан — звук легких; гуо — звук печени; чжэн — звук сердца; ю — звук почек». В дальнейшем каждый звук делится на два звука: низкий и высокий. Высокий звук издается первым тоном, а низкий — третьим. Количество произнесенных звуков для каждого органа, соответствие звуков пяти плотным органам указано в таблице.

		дерево	огонь	земля	металл	вода
произношение	высокий звук, первым тоном	гуо	чжэи	гун	шан	ю
	низкий звук, третьим тоном	гуо	чжэи	гуи	шан	ю
уровень лечения	плотные органы	печень	сердце	селезенка	легкие	почки

		дерево	огонь	земля	металл	вода
уровень лечения	полые органы	желчный пузырь	тоикий кишеч- ник	желудок	толстый кишеч- ник	мочевой пузырь
	тело	сухо- жилия	пульс	мышцы	кожа	кости
	проходы	глаз	язык	рот	нос	ухо
коли- чество произно- симых звуков		8	7	10	9	6

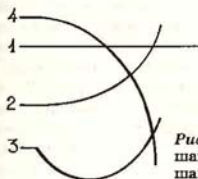


Рис. 579. 1-й тон — гуо, чжэн, гун, шан, ю. 3-й тон — гуо, чжэн, гун, шан, ю

Как и при практиковании других техник, в этой тоже необходимо выполнять начальное упражнение. Практикующий должен полностью расслабиться перед тем, как начать произносить звуки. После начальных упражнений положите руки на спину и нажмите большим и средним пальцем на точку Шэнь-шу, а затем начинайте произносить звуки. Начиная произносить высокие звуки, голову слегка опустите, а туловище поверните вправо. Когда произнесение звука прекращается, тело возвращается в исходное положение, при этом вдыхается свежий воздух и выдыхается углекислый газ через нос. Затем регулируйте дыхание естественным образом. Начиная произносить низкие звуки при обычном ритме дыхания и успокоенном сердце. Техника произнесения низких звуков такая же, как и высоких, но тело поворачивается справа

налево. После практики произнесения высоких и низких звуков выполните упражнение «открыть-закрыть».

Упражнение «открыть-закрыть». Поставить стопы на ширину плеч, опущенные вниз руки слегка согнуть в локтях и развернуть ладонями наружу, вдохнуть через нос. Это — открытое положение. Затем медленно выдохнуть через рот, одновременно развернуть кисти ладонями внутрь, и соединить пальцы на уровне точки Дань-Тянь. Это — закрытое положение. Упражнение повторить три раза, мысленно представляя большую раковину, которая наполняется энергией в открытом положении на вдохе и возвращает ее в точку Дань-Тянь в закрытом положении на выдохе.

Это составит один цикл выполнения техники. Когда необходимое количество звуков для различных плотных и полых органов произнесено, эта техника может быть закончена выполнением упражнений «три раза открыть-закрыть» и «три глубоких выдоха и вдоха».

Вначале практикующий не должен беспокоиться о выполнении всего требуемого количества звуков. Можно разбить это на несколько частей и произносить различное количество звуков на разных стадиях практики, постепенно приближаясь к необходимому количеству. Таким образом практикующий привыкает к этой технике и не устает. Например, звук «Шан» произносится 9 раз в каждом упражнении при заболевании легких. Но начинающий может произносить его 3 раза, постепенно увеличивая до 6 раз в течение двадцати дней. Затем в последующие тридцать дней практикующий достигает требуемого количества раз.

Выбор звука зависит от специфики заболевания. Обычно звук «Чжэн» рекомендуется произносить людям с болезнями сердца, звук «Шан» — людям с заболеваниями легких, звук «Гуо» — тем, у кого проблемы с печенью, звук «Гун» — людям с заболеваниями селезенки, а звук «Ю» — с заболеваниями почек. Раковые больные должны произносить главным образом очищающий звук «Ха». Звук «Ха» произносится 9 раз. Высокий звук «Ха» произносится первым тоном, а низкий звук «Ха» — третьим тоном. После произнесения звука «Ха» в

течение установленного отрезка времени добавьте специальные звуки для лечения соответствующих больных органов. Например, добавляется звук «Шан» для больных раком легких и звук «Гуо» для лечения рака печени.

После курса химиотерапии, когда состав крови ухудшится, раковым больным рекомендуется произносить звук «Си». Звук «Си» произносится 6 раз. Высокий звук «Си» произносится первым тоном, а низкий звук «Си» — третьим тоном. Как только состав крови станет нормальным, этот звук заменяется звуком «Ха» или звуком соответствующего внутреннего органа.

Больным раком желудка не следует произносить звук «Гун» — соответствующий желудку. Вместо него следует произносить звук «Дун». Звук «Дун» произносится 10 раз. Высокий звук «Дун» произносится первым тоном, а низкий звук — третьим тоном.

Больным с доброкачественными опухолями и раком мозга следует произносить звук «Дуо». Звук «Дуо» произносится 10 раз. Высокий звук «Дуо» произносится первым тоном, а низкий звук — третьим тоном.

Упражнения оздоровительной медитации

1. Внутренняя улыбка

А. Сядьте на край стула, сожмите руки вместе и закройте глаза.

Б. Воспроизведите внутри себя эмоцию, соответствующую состоянию счастья, и выразите ее своей самой лучшей улыбкой. Чтобы усилить этот процесс, улыбаясь, приподнимите внешние уголки глаз.

В. Представьте на своем лице лучезарную, наполненную энергией улыбку, подобную сияющему солнцу. Увидьте это все прямо перед собой.

Г. Почувствуйте прохладу на веках для того, чтобы привлечь и усвоить теплую энергию.

Д. С помощью умственного напряжения усиливайте излучение и яркость цвета до тех пор, пока глаза у вас не наполнятся ими.

Е. Пусть энергия улыбки распространяется вниз ко всем органам тела, когда вы улыбаетесь своему сердцу, печени, легким, селезенке и почкам. Эта улыбка должна зарядить ваши органы положительной энергией.

Ж. Проведите через межбровье дополнительное количество энергии, чтобы стимулировать всю систему. Вся процедура должна занять не менее пятнадцати минут, прежде чем вы будете готовы запустить энергию на Микрокосмическую Орбиту.

2. Микрокосмическая Орбита

А. После того как вы направили энергию улыбки вниз, соберите энергию в области пупка.

Б. Позвольте энергии стекать свободно вниз к сексуальному центру.

В. Переведите энергию из сексуального центра в промежность.

Г. Проведите энергию из промежности в область крестца.

Д. Проведите энергию до точки Мин-мень, расположенную напротив пупка.

Е. Проведите энергию вверх до точки VG11, расположенную на позвоночнике.

Ж. Проведите энергию вверх до основания черепа.

З. Проведите энергию вверх до темени и заставьте ее циркулировать.

И. Переведите энергию с темени в точку между бровями.

К. Проведите энергию через язык в горловой центр.

Л. Переведите энергию из горлового центра в сердечный центр.

М. Переведите энергию вниз в солнечное сплетение.

Н. Верните энергию назад в пупок.

О. Заставьте энергию циркулировать через все перечисленные точки, сделав девять кругов.

П. Соберите энергию в области пупка (рис. 580).

ДЛЯ МУЖЧИН: положите ладони на область пупка так, чтобы левая ладонь была сверху. Сосредоточьтесь и, мысленно свернув энергию в спираль, заставьте ее разворачиваться тридцать шесть раз по часовой стрелке, а затем сворачиваться двадцать четыре раза против часовой стрелки (рис. 581).

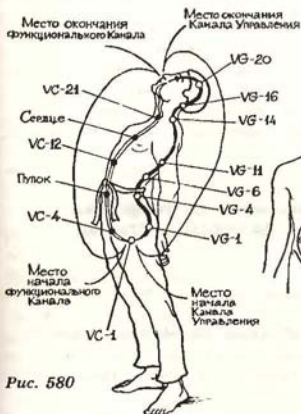


Рис. 580

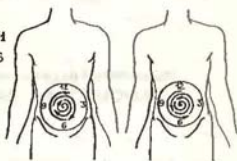


Рис. 581

3. Дыхание яичками

А. Вдохните. Используйте силу вашего ума и легкое напряжение мышц для того, чтобы подтянуть яички вверх. Удерживая энергию во время выдоха, медленно опустите яички.

Б. Вдыхая воздух и подтягивая яички, направьте возбужденную сексуальную энергию вверх через промежность.

В. Направьте энергию Цин Ци вверх спины, как если бы вы вдыхали через соломинку. Мягко выгните нижнюю часть спины наружу, как будто вы прижались спиной к стене. Это активизирует Крестцовый и Внутречерепной Насос. Удерживая внимание на крестце, медленно выдохните.

Г. Расслабьтесь в области крестца и задней поверхности шеи до нормального состояния.

Д. Вдохните и направьте энергию вверх до точки VG1, повторяя шаги 4, 5, 6.

Е. Следующим остановочным пунктом является Нефритовая Подушка в основании черепа.

Ж. Направьте энергию вверх к голове и, свернув энергию в спираль, сделайте девять оборотов по часовой стрелке и девять против часовой стрелки.

З. На некоторое время задержите прохладную энергию в голове.

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Даосизм приписывает сексуальной энергии мощный творческий и омолаживающий эффект. Ей принадлежит основная роль в деле продолжения рода; однако в период, когда человеку нет нужды заботиться об этом, сексуальную энергию можно использовать для других, не менее важных целей. Например, в технике Исцеляющей Любви эта энергия служит для оздоровления внутренних органов и желез, улучшения деятельности головного мозга и очищения энергетических каналов Орбиты Микрокосмоса. В более сложных вариантах энергетического массажа половых органов сексуальную энергию применяют для восстановления красного костного мозга, отвечающего за производство красных кровяных телец. Вторым названием сексуальной энергии является китайский термин Цин Ци.

Сексуально-энергетический массаж — одна из наиболее важных техник в Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун. По сути, этот массаж является первой

ступеню для начинающих на пути к Поднятию Груза с Помощью Ци. Массаж усиливает приток сексуальной энергии и половых гормонов к внутренним органам, стимулирующим деятельность гипоталамуса, шишковидной железы и гипофиза, улучшает кровоток и способствует лучшей циркуляции Ци в центре сексуальной энергии. Кроме того, этот массаж вызывает прилив внутренней энергии к половым органам, увеличивая выработку Цин Ци. Использование Сексуально-энергетического массажа позволяет излечивать простатит у мужчин, а женщинам улучшить самочувствие в период менструации.

Аккумуляцию внешней энергии с помощью Костного Дыхания можно рассматривать как медитативный подход к культивированию Ци. Однако максимальной эффективности Наполнения Костной Энергией Ци можно добиться, лишь сочетая внешнюю Ци с сексуальной энергией. В этой главе приводятся пояснения, каким образом можно распространить сексуальную энергию по всем органам тела с тем, чтобы впоследствии объединить ее с Ци, поступающей извне. Конечной целью этого объединения является оздоровление и омоложение красного костного мозга.

Предварительный массаж с помощью ткани

Предварительный массаж центра сексуальной энергии с помощью ткани является чрезвычайно важным подготовительным упражнением перед выполнением Сексуально-энергетического массажа. Он не только стимулирует выработку энергии, но и дает навыки воздействия на половые органы с помощью руки. Кроме того, при массаже с помощью ткани активизируется промежность и крестец, которые, в свою очередь, являются мощными стимуляторами выработки дополнительной энергии. Вначале с помощью шелковой ткани проводят активизацию Цин Ци. Затем сексуальная энергия высвобождается при помощи Сексуально-энергетического массажа и распространяется по внутренним органам. В процессе массажа с

помощью ткани мужчины должны ощущать, как их яички уплотняются и наполняются энергией. Использование ткани в процессе массажа позволит вам ощутить, как открываются каналы, по которым проходит Ци.

ПРИМЕЧАНИЕ: после выполнения Сексуально-энергетического массажа или Поднимания Тяжестей Половыми Органами с Помощью Ци необходимо провести массаж с помощью ткани в области центра сексуальной энергии, промежности и крестца, чтобы восстановить кровообращение и ресурсы Ци.

1. Держите ткань тремя пальцами одной руки. Сделайте по тридцать шесть круговых движений в области центра сексуальной энергии по часовой стрелке и против нее. Ткань необходимо накладывать непосредственно на половые органы.

2. Проведите тканевый массаж промежности, совершая по 36 круговых движений по часовой стрелке и против нее.

3. Помассируйте, используя ткань, область копчика, с каждым движением усиливая давление, с тем чтобы активизировать Копчиковый Насос. Массаж производите круговыми движениями, по 36 раз в направлении часовой стрелки и против нее. То же самое проделайте в области крестца.

Пошаговое выполнение Сексуально-энергетического массажа (для мужчин)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: если вы подозреваете возможность образования тромбов (сгустков) в сосудах мошонки, предварительно проконсультируйтесь с врачом. Хотя техника массажа и комплекса упражнений на поднимание тяжестей предотвращает появление новых тромбов, необходимо избавиться от возможно существующих сгустков.

ПРИМЕЧАНИЕ: при выполнении массажа яичек их можно обернуть шелковой тканью.

А. Массаж яичек с помощью пальцев

1. Сделайте энергетический вдох, направляя Ци к яичкам (как в технике Сжимания Половых Органов, см. дальше). Разотрите ладони, чтобы они были теплыми. Затем разогрейте ими яички.

2. Возьмите правое яичко правой рукой, большой палец — сверху яичка, остальные поддерживают его снизу. Таким же образом возьмите левое яичко в левую руку.

3. Большими пальцами слегка надавите на яички. Затем произведите по 36 круговых массирующих движений по часовой стрелке и столько же — против часовой стрелки.

4. Слегка фиксируя яички большими пальцами, используйте остальные пальцы для перекачивания яичек вперед-назад, вправо-влево (по 36 раз в каждом направлении). Одновременно подтягивайте кверху поток сексуальной энергии.

Б. Массаж яичек с помощью ладони

1. Вдохните Ци в яички. Разотрите руки до интенсивного разогрева ладоней, затем согрейте яички между ладонями.

2. Большим и указательным пальцами правой руки отведите половой член вправо, прикрывая ладонью правой руки верх мошонки.

3.левой ладонью охватите мошонку снизу.

4. Удерживая пенис отклоненным вправо, слегка сдавливайте яички обеими ладонями, затем несильно разотрите их левой ладонью, совершая по 36 круговых движений по часовой стрелке и против нее.

5. Вновь разогрев ладони, поменяйте их местами и помассируйте яички аналогичным образом, но уже ладонью правой руки. Мысленно направляйте сексуальную энергию вверх.

В. Массирование семявыводящих протоков с целью их удлинения

1. Разотрите руки до их разогрева. Затем согрейте яички в ладонях; пальцами проследите расположение и направленность семявыводящих протоков, начинающихся в задней части каждого яичка.

2. Большими и указательными пальцами несильно помассируйте семявыводящие протоки в месте их соединения с яичками (при этом большой палец расположен снаружи протока, а указательный — с тыльной стороны). Соблюдая осторожность, постепенно продвигайте пальцы вверх по протокам.

3. Поменяв положение пальцев (теперь большой палец массирует снизу, а указательный — сверху), постепенно возвращайтесь к яичкам. Массирующие движения сделайте по 36 раз (за один раз считается полный цикл движения вдоль протока вверх и вниз). Поднимите Ци на Микрокосмическую Орбиту.

Г. Растирание семявыводящих протоков

1. Большими и указательными пальцами нащупайте семявыводящие протоки (большие пальцы находятся сверху).

2. Большим пальцем правой руки совершайте растирающие движения влево, а указательным пальцем растирайте-оттягивайте наружу правое яичко, оттягивая семявыводящий проток.

3. Затем оттяните другой проток, большим пальцем левой руки растирая вправо, а указательным пальцем растирая-оттягивая наружу левое яичко.

4. Аккуратно помассируйте оба яичка ладонями, затем повторите вытягивание протоков.

5. Теперь можно приступить к одновременному растиранию яичек большими и указательными пальцами (до 36 раз), одновременно подтягивая энергетический поток кверху.

Д. Растяжка связок мошонки и полового члена

Подготовительное упражнение

1. Разотрите ладони, чтобы разогреть их.
2. Большой палец положите сверху на основание пениса; остальные пальцы охватывают мошонку и яички.
3. Постепенно оттягивайте мошонку к головке полового члена, напрягая внутренние органы промежности и подтягивая их вверх, чтобы противостоять движению мошонки. Вначале оттягивайте мошонку прямо вниз, затем налево и направо, каждый раз отсчитывая одинаковые промежутки времени. Одновременно подтягивайте вверх внутренние органы промежности, ослабляя мышечное напряжение перед сменой направления.
4. Оттягивая мошонку вниз, сделайте по 36 круговых движений по часовой стрелке и против часовой стрелки, направляя энергетический поток вверх.

Потряхивание яичек

1. Разотрите ладони, согревая их.
2. Возьмите яички в правую ладонь и в течение минуты потрясите их. Затем то же самое сделайте ладонью другой руки.

Массаж полового члена

1. Разотрите руки до их разогрева, затем возьмитесь большими и указательными пальцами за основание полового члена с боков.
2. Массаж пениса проводите по трем линиям: вначале массируйте левую линию от основания члена до его головки и обратно (используйте большой и указательный пальцы левой руки). Затем большим и указательным пальцами правой руки сделайте аналогичный массаж вдоль правой линии.
3. Теперь установите большие и указательные пальцы на среднюю линию и массируйте половой член от основания к головке и обратно. Считая движение от ос-

нования к головке и обратно за один цикл, помассируйте все три линии по 36 раз.

Е. Похлопывание яичек

1. Снимите брюки и примите Позу Всадника.
2. Сделав энергетический вдох, направьте Ци прямо к яичкам, слегка подтягивая их вверх. Задержите дыхание, сожмите зубы и подтяните вверх область промежности и заднего прохода (яички подтягивайте несильно).
3. Кончиками пальцев несильно похлопывайте по правому яичку, совершая 6, 7 или 9 циклов похлопываний. Сделайте выдох, расслабьтесь и направьте энергию Ци вверх, к позвоночнику. Аналогично проведите похлопывание левого яичка.

Упражнение Запирания Энергии

Общие сведения

Упражнение Запирания Энергии следует выполнять перед Сексуально-энергетическим массажем и после него. Дыхание выполняется носом; одновременно половые органы, промежность и область анального отверстия подтягиваются вверх, стимулируя подъем Цин Ци из нижней части брюшной полости к верхним энергетическим центрам. Сложив вместе три пальца одной руки в виде клюва, нажмите ими на точку Хуэй-Инь (Врата Жизни и Смерти), расположенную в промежности перед анальным отверстием — таким образом вы будете «замыкать» поднимающуюся при каждом вдохе энергию, не давая ей вернуться назад. Плотнo сожмите зубы и ягодицы — это активизирует Внутреннюю и Копчиковую Насосы, которые также будут помогать движению Цин Ци к конечной цели — темени.

А. Последовательность выполнения

Мужчины поднимают Цин Ци от наружных половых органов в промежности с помощью Дыхания через яички. Чтобы поэтапно подводить сексуальную энергию к точке первой остановки, используйте короткие энергичные вдохи. Не забывайте надавливать пальцами, как описано выше, чтобы удерживать Цин Ци на каждой новой точке маршрута. Сделав первый вдох, сожмите мышцы промежности, подтягивая вверх половые органы и область анального отверстия. На следующем вдохе подтяните вверх заднюю часть ануса, направляя сексуальную энергию к крестцу. Повторите девять циклов мускульных сокращений, направляя Цин Ци к копчику. Всю последовательность из девяти вдохов и мускульных сокращений необходимо повторять сначала (т. е. от центра сексуальной энергии в области промежности), продвигая Цин Ци от одной точки остановки к следующей. В принципе желательно выполнять более одного цикла из девяти вдохов и мускульных сокращений, поднимая Цин Ци из центра сексуальной энергии к каждой точке остановки. Рекомендуется зафиксировать Цин Ци в каждой из точек остановки, проделав несколько циклов из девяти движений на каждую точку. На открытие каждой точки остановки может понадобиться одна-две недели. Открыв все Пять Остановок, проделайте Запирание Энергии с использованием всех остановок одновременно; максимально концентрируйтесь на наиболее сложных для открытия точках остановки. После заключительного девятого вдоха ослабьте мускульное напряжение, затем вновь повторите упражнение.

Б. Постепенное овладение упражнением Запирания Энергии

Первая точка остановки — крестец

1. Обращайте особое внимание на состояние половых органов.

2. Ощутив движение Цин Ци, сделайте вдох, подтягивая вверх органы промежности. Направьте сексуальную энергию в промежность. Сложив три пальца руки, как описано выше, надавливайте на точку Врат Жизни и Смерти при каждом сокращении мышц промежности, слегка ослабляя давление перед новым сокращением.

3. Сделайте вдох, сжимая анус. Подтяните Цин Ци к области ануса.

4. Сделайте вдох, сожмите мышцы анального сфинктера, подтяните сексуальную энергию к задней части анального отверстия.

5. Сделайте следующий вдох и отклоните крестец назад, сжимая ягодичные мышцы. Этим вы активизируете Копчиковый Насос. Продвиньте Цин Ци к крестцово-копчиковой зоне.

6. Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните Цин Ци от центра сексуальной энергии к копчику.

7. Сделайте выдох, удерживая Цин Ци в крестцово-копчиковой зоне; при этом свое внимание сконцентрируйте на половых органах.

Вторая точка остановки — точка VG6

1. Повторите все предыдущие шаги, подтягивая Цин Ци от копчика к зоне точки VG6.

2. Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните Цин Ци от центра сексуальной энергии к точке VG6 на позвоночнике (одновременно выгните позвоночник, активизируя энергетический мини-насос в точке VG6).

3. Сделайте выдох, удерживая энергию в зоне точки VG6 и сконцентрировавшись на половых органах.

Третья точка остановки — точка VG14

1. Повторите шаги, как описано выше, подтягивая Цин Ци от точки VG6 к точке VG14.

2. Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните Цин Ци от центра сексуаль-

ной энергии к точке VG14 (одновременно выгните шейный отдел позвоночника и слегка прижмите подбородок к груди, активизируя энергетический мини-насос в точке VG6).

3. Сделайте выдох, удерживая энергию в зоне точки VG14 и сконцентрировавшись на половых органах.

Четвертая точка остановки — основание черепа

1. Повторите все предварительные шаги, направляя Цин Ци из точки VG14 к основанию черепа.

2. Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните Цин Ци от центра сексуальной энергии к основанию черепа, чтобы активизировать Внутрочерепной Насос (при этом вновь слегка прижмите подбородок к груди).

3. Сделайте выдох, удерживая энергию в основании черепа и сконцентрировавшись на половых органах.

Пятая точка остановки — темя

1. Повторив подготовительные шаги, подтяните Цин Ци от основания черепа к темени.

2. Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните Цин Ци от центра сексуальной энергии к темени.

3. Сделайте выдох и расслабьтесь, девять раз вращая Цин Ци вокруг темени по расходящейся спирали и девять раз — по сходящейся.

4. В завершение соберите энергию в области пупка.

В. Завершение упражнения Запирания Энергии

Положите обе ладони на область пупка, левой рукой прикрывая правую. Сбрав энергию этой области, мысленно заставьте Ци совершить спиралевидное вращение наружу (36 раз по часовой стрелке) и внутрь тела (24 раза против часовой стрелки).

ПОДНЯТИЕ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ОПИСАНИЕ ПОДНЯТИЯ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ ВКЛЮЧЕНО В ЭТОТ ТЕКСТ С ЕДИНСТВЕННОЙ ЦЕЛЬЮ ДОКУМЕНТИРОВАНИЯ ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЫ, ЧТО МОГЛО БЫ ПОСЛУЖИТЬ РУКОВОДСТВОМ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ, КОТОРЫЕ БУДУТ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМАТИКЕ, И ДЛЯ УЧЕНИКОВ, ПРОШЕДШИХ ПОДГОТОВКУ ПО ИСЦЕЛЯЮЩЕМУ ДАО. ЭТО ОПИСАНИЕ НЕ ПРЕДНАЗНАЧАЕТСЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ. С ЦЕЛИТЕЛЬНЫМ ДАО НЕ МОЖЕТ И НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ СВЯЗАНА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ДЕЙСТВИЯ НАЧИНАЮЩИХ, КОТОРЫЕ ПЫТАЮТСЯ ПРАКТИКОВАТЬ ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ДАО, НЕ ПОЛУЧИВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ УКАЗАНИЙ ОТ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ИСЦЕЛЯЮЩЕМУ ДАО. НО ДАЖЕ ПОДГОТОВЛЕННЫЕ УЧЕНИКИ ДОЛЖНЫ ПОЛНОСТЬЮ ОСВОИТЬ УПРАЖНЕНИЯ, ОПИСАННЫЕ В ПРЕДЫДУЩИХ ГЛАВАХ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРАКТИКОВАТЬ ПОДНЯТИЕ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ.

Древние даосские мастера установили, что гениталии человека связаны с внутренними органами и железами внутренней секреции в определенном месте промежности, называемом **Мышцей Ци**. Этот мышца охватывает анальное отверстие, включая промежность и лобково-копчиковую область. На основании этого знания древние мастера развили оздоравливающую сексуальную технику, в которой **Мышца Ци** используется для того, чтобы образовать восходящий поток сексуальной энергии, поднимающийся в верхние центры тела. В итоге они научились увеличивать этот поток за счет разработки «фасций», представляющих собой соединительную ткань, вовлекаемую в работу внутренними органами и железами внутренней секреции при подсоединении внешнего груза к гениталиям в практике поднятия груза с помощью Ци. Благотворный аспект усиления внутренней системы через разработку фасций стал составной частью Методики Омоложения Костного Мозга.

Противодействующая сила, направленная вверх, создается внутренними органами и железами внутренней сек-

реции, когда в них под воздействием груза, приложенного к гениталиям, возникает напряжение. Эта сила увеличивается благодаря Ци, извлекаемой из сексуального центра, когда внутренняя система органов заставляет фасции противодействовать приложенному грузу. Таким образом, фасции дают большой вклад в распределение энергии. Они также служат в качестве средства связи между гениталиями и органами таза, с одной стороны, и урогенитальной диафрагмой, с другой. Когда эта система слаба, Мышца Ци и диафрагма позволяют внутренним органам давить своим весом на промежность, тем самым снижая давление Ци. Когда упомянутая связь поддерживается на высоком уровне, внутренние органы и железы внутренней секреции удерживаются на своем месте и давление Ци поддерживается на должном уровне.

Поднимание груза с помощью Ци для усиления урогенитальной и тазовой диафрагм

В человеческом теле имеется большое количество диафрагм, которые удерживают внутренние органы и железы внутренней секреции. К числу таких диафрагм относятся легочная, тазовая и урогенитальная. В процессе извлечения Ци с использованием поднятия груза эти диафрагмы вносят большой вклад в создание противодействующей силы, направленной вверх, и противодействующей силе тяжести груза, прикрепленного к гениталиям. Тазовая и урогенитальная диафрагмы составляют опору для внутренних органов и Мышцы Ци и укрепляются благодаря данной практике, и эта практика помогает предупредить потерю энергии, проходящей через диафрагмы. Увеличивающаяся мощь этих диафрагм также содействует облегчению выпячивания живота давлением на органы, примыкающие к области таза.

Поднятие груза с помощью Ци отличается многими преимуществами, связанными с улучшением функционирования диафрагм, например, таким, как возвращение на место опущенной почки. Более того, эта практика помогает

закреть, запечатать имеющиеся в анусе и половых органах отверстия, через которые уходит энергия Ци. Даосы верят, что все это дает возможность перенаправить дух из этих отверстий в момент, когда человек готовится окончательно покинуть тело. Направленный вверх поток энергии, развившийся благодаря даосской практике, пройдет через макушку головы как наиболее подходящее место для выхода духа в момент смерти.

Половые гормоны помогают задержать процесс старения

Освобождение половых гормонов побуждает гипофиз предупредить производство гормонов старения. Выдвигалось предположение, что одна из функций этой железы может заключаться в том, чтобы ограничить рост изменившихся репродуктивных клеток. В научных исследованиях были установлены некоторые факты, подтверждающие то, что гормоны старения попадают в кровь, когда изменения в репродуктивных клетках оказываются выше некоторого определенного уровня. С теоретической точки зрения, рост изменившихся репродуктивных клеток должен ограничиваться здоровым резервом половых гормонов. Иначе говоря, воспринимая уменьшенные количества Цин Ци в теле, гипофиз подготавливает смерть организма, начиная производить гормоны старения. Так что вполне мудро поддерживать сексуальную энергию и производство половых гормонов с помощью даосской практики.

Стимулирование головного мозга с помощью половых гормонов

Правое полушарие человеческого мозга находится под влиянием половых гормонов, и это влияние содействует оздоровлению и омоложению тела. Как только Цин Ци начинает наполнять жизненной силой внутренние органы и восстанавливает костный мозг, гормональ-

ная стимуляция головного мозга значительно усиливает эти процессы. Этот эффект также содействует даосской духовной работе, и практикующие обнаруживают наполнение энергией на всех уровнях. Здоровье тела и ума непосредственно воздействует на дух.

Снаряжение для мужчин

Для мужчин требуется использование специального приспособления, с помощью которого груз может быть прикреплен к куску ткани. Отрежьте 25 см оцинкованной трубки, которая пойдет на изготовление устройства для поднятия груза с уровня пола. На изготовление устройства для поднятия груза с уровня стула понадобится кусок трубки длиной 25 см, но, если необходимо, кусок любого размера может быть приспособлен для любого способа. Просверлите в этой трубке отверстие диаметром в 6—7 мм на расстоянии полутора сантиметров от края.

Укрепите кусок цепи из двух звеньев на этой трубке с помощью шестимиллиметрового болта, вставленного в ранее просверленное отверстие, и гайки с шайбой. К концу цепи прикрепляется тяжелое кольцо диаметром 35—40 мм. Для прикрепления груза к другому концу могут быть использованы несколько типов зажимов. После того как шелковая лента будет мягко, но прочно привязана в области паха, другой ее конец должен быть прикреплен к кольцу описанного выше устройства для того, чтобы можно было поднимать все приспособление с закрепленным на нем грузом.

Некоторые мужчины могут приступить к упражнениям на извлечение Ци с помощью поднятия груза, начав с веса от восьмисот грамм до килограмма. Однако более безопасно начать с поднятия приспособления — самого по себе дополнительного груза — с одним или двумя зажимами для удержания веса приспособления, закрепленными на приспособлении (также зажимы используются для закрепления груза на штангах). Вес двух таких зажимов равен четыреста грамм, но к ним надо добавить и

вес самого приспособления. В спортивных магазинах можно найти двухсот- и четырехсотграммовые грузы. Увеличивать груз нужно постепенно и всегда так, чтобы сохранялось чувство комфорта. Не переходите к большему грузу до тех пор, пока вы не начнете легко и свободно в течение одной минуты поднимать предыдущий груз.

В Иццеляющем Дао не рекомендуется поднимать груз тяжелее 4 кг без дополнительного контроля. На основании того, что предлагается в данной книге, 4 кг считается абсолютным максимумом, к которому можно стремиться.

Когда начинать

Определяя момент, когда вы можете безопасно начать поднятие груза с использованием Ци, учитывайте состояние ваших яичек и мошонки. Если в яичках чувствуется слабость, а мошонка слишком расслаблена, используйте только массаж. Не применяйте технику извлечения Ци с использованием поднятия груза, если яички слишком плотные и располагаются вплотную к телу. В этом случае не применим ни один способ подвязки. Здесь нужно производить массаж яичек до тех пор, пока они не расслабятся.

Наиболее подходящим состоянием для поднятия груза является то, когда яички слегка расслаблены, но тверды. Степень их твердости легче почувствовать изнутри, чем ощупывая их пальцами. Точнее говоря, когда вы их массируете, их упругость и способность выдерживать надавливание при массаже без боли указывает на их состояние. Легкая боль при первом массаже может быть результатом настороженности, опасений или предвзятости начинающего. Не начинайте практику поднятия груза до тех пор, пока вы не будете чувствовать эмоциональный и физический комфорт.

Техника массажа

Пересмотрите тот раздел, где говорится о массаже с помощью ткани и Сексуально-энергетическом массаже.

Использование этих техник ведет к стимуляции внутренней энергии и подготавливает половые органы к обработке их руками. Прежде всего, шелковая ткань используется для того, чтобы прикладывать ее к сексуальному центру, промежности и крестцу и чтобы активизировать Ци. Мужчины могут почувствовать наполненность яичек энергией, поскольку последние станут крепкими.

Мужчинам не требуется использование всех подготовительных техник, но после снятия грузов Сексуально-энергетический массаж желательно повторить для того, чтобы обеспечить отсутствие в области половых органов каких бы то ни было сгустков крови, которые могут привести к образованию тромбов.

Общие сведения об упражнениях, предшествующих практике поднятия груза

Для подготовки к практике, нужно особенно внимательно перечитать раздел о Запирании Энергии, которое используется перед Сексуально-энергетическим массажем и сразу же после снятия грузов. Упражнения, связанные с повышенным почечного давления и давления Ци, включены в данный раздел.

Последовательность выполнения упражнений

1. Упражнения для повышения давления Ци.
2. Повышение почечного давления.
3. Запирание Энергии в области темени — два-три раза.
4. Массаж с помощью тканей.
5. Пальцевый массаж яичек.
6. Массаж яичек ладонями.
7. Растирание с целью удлинения протоков.
8. Мягкое растягивание протоков в процессе массажа.
9. Растягивание мошонки и сухожилий пениса.
10. Нанесение ударов по яичкам.

Увеличение давления Ци

Прежде чем вы приступите к упражнению по Запиранию Энергии, вы должны быть уверены в том, что ваша брюшная полость наполнена Ци. Поместите средние пальцы рук на расстоянии 4 см ниже пупка. Сосредоточьте свое внимание на Нижнем Дан-тяне и направьте туда Ци; при этом увеличивайте площадь окончательного давления. Ваша ментальная сила должна увеличивать энергетический поток, направляющийся в эту зону. Выдохните и ослабьте давление. Повторяйте это упражнение восемьдесят один раз.

Повышение почечного давления

Примите Позу Всадника, ноги слегка шире плеч. Растирайте ладони друг о друга до тех пор, пока они не станут теплыми, а затем постарайтесь передать это тепло в почки, поместив разогретые ладони на соответствующее место спины. Вдыхая, слегка наклоните верхнюю часть туловища вперед, и подтяните левую и правую стороны ануса, когда вы направляете Ци в почки. Выдохните и освободите почки. Повторяйте всю последовательность действий тридцать шесть раз, после чего снова разогрейте ладони, растирая их, и снова поместите их на почки.

Стандартный способ завязывания ткани

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: НЕ ЗАВЯЗЫВАЙТЕ ТКАНЬ ТОЛЬКО ВОКРУГ ЯИЧЕК.

1. Сложите ткань несколько раз вдоль до ширины примерно в двадцать пять миллиметров. В результате получится толстая прокладка.

2. Поместите ткань под промежностью и заведите ее за яички. Не допускайте, чтобы крайний обрез ткани прикасался к поверхности тела, чтобы он не мог врезаться в мошонку.

3. Свяжите оба конца ткани спереди так, чтобы они охватывали пенис и яички, и закрепите ткань на поверхности основания пениса, завязав узел.

ПРИМЕЧАНИЕ: если захотите, вы можете поместить ткань поверх пениса и завязать узел под яичками. В любом случае, окончательно узел должен быть размещен в промежности.

4. Подвиньте узел таким образом, чтобы он оказался позади яичек и под промежностью. Концы ткани должны свисать до пола. Прежде чем затянуть узел, вам следует использовать один конец для образования петли между узлом и мошонкой, так чтобы в случае необходимости можно было быстро освободиться от ткани и подъемного приспособления.

5. Сожмите мускулы низа туловища и затяните узел. Пенис и яички слегка увеличатся в объеме из-за давления повязки. **ДОБЕЙТЕСЬ, ЧТОБЫ КРОВООБРАЩЕНИЕ, СВЯЗАННОЕ С ЯИЧКАМИ, НЕ НАРУШАЛОСЬ.**

6. Один конец ткани привяжите к грузу, находящемуся на полу. Если груз находится на полу, то привязывать его следует, стоя на коленях.

7. Для того чтобы после окончания упражнения освободиться от груза, станьте на колени перед стулом и отвяжите груз, прикрепленный к подъемному приспособлению, и после этого снимите ткань с мошонки.

Раскачивание груза

Раскачивание груза дает практикующему возможность контролировать величину давления на мошонку, с чем связана и рекомендация использовать более легкий груз. Для поднятия груза используется энергия Ци, связанная с фасциями, соединяющими промежность и почки. Вначале следует раскачивать груз осторожно, как бы оценивая величину давления, так чтобы оно было комфортным для вас.

Вдохните, когда вы сжимаете анус и промежность. Сделайте от 36 до 49 взмахов грузом. Согласуйте свое дыхание с раскачиванием груза, так чтобы вы делали

вдох, когда груз движется назад. Внутренним усилием подтягивайте груз вверх, когда он движется вперед, и образующуюся при этом энергию переводите в копчик, крестец и далее, так, чтобы она двигалась по Микрокосмической Орбите. Полное качание груза туда и обратно должно равняться приблизительно одной секунде.

После недели тренировок попытайтесь делать шестьдесят качаний. Когда вы раскачиваете более тяжелый груз, благодаря противодействию Мускула Ци возникает большее давление, но все же будет разумнее добиться повышения давления с использованием меньшего груза, вкладывая больше силы в каждый взмах. Легкие грузы должны использоваться до тех пор, пока не будет полностью исчерпан их потенциал, что одновременно приведет к укреплению Мускула Ци и производству большого количества гормонов.

Заканчивайте запиранием силы и массажем

После освобождения от груза нужно, по крайней мере, два-три раза выполнить Запирание Энергии. После этого сделайте массаж с использованием ткани и Сексуально-энергетический массаж. Отдохните и сделайте Микрокосмическую Орбитальную Медитацию, чтобы привести в движение колоссальную энергию, произведенную вами в результате упражнений, а в конце соберите эту энергию в области пупка.

Поднятие груза с использованием Микрокосмической Орбиты

После того как вы в течение двух-четырех недель занимались рассматриваемой практикой и чувствовали себя вполне комфортно, выполняя упражнения по поднятию груза с помощью Ци, начните поднимать груз, подключая точки Микрокосмической Орбиты. Когда вы поднимете энергию Ци до крестца и до более высоких центров, используйте эту энергию для того, чтобы поднимать груз, подключая каждую точку Микрокосмичес-

кой Орбиты. Полностью используйте время и не торопитесь. Работа с каждой точкой может потребовать от одной до двух недель, прежде чем вы почувствуете, что энергетический поток Микрокосмической Орбиты стал частью силы, противостоящей поднимаемому грузу.

Последовательность действий

1. Крестец: когда вы поднимаете груз с использованием энергии половых органов, подтягивайте переднюю, заднюю, правую и левую стороны ануса, чтобы поднять энергию до крестца. Сделав это, удерживайте ее там. Дышите нормально и мягко раскачивайте груз. Почувствуйте поток энергии из сексуального центра вверх к крестцу.

2. Врата Жизни: как только вы почувствуете энергию в крестце, сразу же поднимайте ее до точки Дверей Жизни на позвоночнике, напротив пупка. Удерживайте Ци там, продолжая раскачивать груз. С каждым взмахом поднимайте энергию выше и выше.

3. Точка VG6: от точки Дверей Жизни поднимайте энергию до точки VG6, расположенной на позвоночнике напротив солнечного сплетения. Почувствуйте поток энергии, движущейся вверх к точке VG6.

4. Точка VG14: поднимайте энергию из сексуального центра через крестец, точку Дверей Жизни, точку VG6 до точки VG14, расположенной в основании шеи. Почувствуйте поток энергии, идущий от половых органов вверх к точке VG6.

5. Основание Череп: следующим шагом поднимайте Ци через крестец, точку Дверей Жизни, точку VG6 и точку VG14 до Основания Череп. Почувствуйте поток энергии, идущий от половых органов вверх к Основанию Череп.

6. Темя и Шишковидная Железа: поднимите Ци до темени, в точку, которая соответствует Шишковидной Железе. Помните, что половые железы тесно связаны с шишковидной железой и гипофизом. Вы сможете почувствовать эту связь, как только эти железы будут простимулированы.

7. Третий Глаз: поднимите Ци до Третьего Глаза (он расположен между и позади бровей), что по-другому называется «Хрустальная Комиата», и где находится гипофиз.

8. Удерживая язык на небе, опустите Ци до горлового центра, затем до сердечного центра, до солнечного сплетения и, наконец, до пупка. Избыток энергии будет сброшен назад в сексуальный центр.

9. Из этой точки вы должны успешно поднять энергию из половых органов вверх по позвоночнику до макушки головы, а затем опустить ее вниз по передней стороне тела до пупка и вернуть назад в половые органы, проводя ее по Микрокосмической Орбите и накапливая в пупке. Этот процесс очищает и улучшает качество Ци, поскольку Ци движется через энергетические центры.

10. Как только Микрокосмическая Орбита окажется открытой для потока сексуальной энергии, все, что вам нужно будет делать — это поднимать энергию вверх до головы, а затем — вниз до пупка через точку в языке. Сосредоточьтесь на проведении энергии по Микрокосмической Орбите и собирании ее в пупке. Энергия Ци будет очень быстро двигаться через все центры, и теперь вам не нужно будет проводить ее через каждую точку позвоночника по отдельности.

Продаинутый уровень работы с энергией Ци с использованием энергии анутренних органов

Вклад почек в поднятие груза

На начальных этапах рассматриваемой практики именно энергия почек обеспечивает создание реальной внутренней силы, противостоящей весу груза. Как только вы почувствуете эту силу, вам станет легче извлекать силу из других органов для того, чтобы поднимать более тяжелые грузы. Когда вы начнете увеличивать груз, используйте силу других внутренних органов и

желез внутренней секреции, чтобы увеличить подъемную силу. Основной секрет, связанный с внутренней силой, заключается в том, чтобы прижимать язык к небу, когда вы направляете туда энергию внутренних органов.

1. Всегда, когда вы начинаете поднимать энергию к голове, несколько раз убедитесь, что она движется по Микрокосмической Орбите.

2. Вдыхайте воздух малыми порциями, подтяните вверх левую сторону ануса и спирально введите энергию в левую почку. Удерживайте энергию там и почувствуйте, как Ци из почки подтягивается вверх к языку и создает сопротивление грузу.

3. Выдохните, продолжая тянуть груз с использованием энергии промежности и почек, а потом продолжайте дышать, как обычно. На каждый взмах груза выполняйте подтягивающее движение в половых органах и почках. Сделайте от 36 до 49 взмахов грузом. Потом отвяжите груз, сделайте массаж половых органов и приступите к массажу Нанесением Ударов.

Использование энергии селезенки и печени для поднятия груза

ПРИМЕЧАНИЕ: во время выполнения описанных процедур грудь у вас должна быть расслаблена. Вы можете начать подъем груза с использованием энергии селезенки и печени и как отдельное упражнение, и как упражнение, выполняемое совместно с другими.

1. Селезенка: снова начните с левой стороны, подтягивая левую сторону ануса и промежность. Почувствуйте селезенку, расположенную внизу левой стороны грудной клетки. Напрягите левую сторону ануса и подтяните Ци вверх к селезенке и к левой почке, сделав небольшой вдох. Сверните энергию Ци в спираль и введите ее в селезенку, которая расположена в задней части тела несколько выше левой почки и надпочечни-

ка. Держите язык прижатым к небу. И затем, если вы почувствовали связь этих органов с гениталиями, подтяните энергию селезенки к языку. Подтяните половые органы, подтягивая груз.

2. Печень: выполните такую же процедуру и по отношению к печени, которая расположена с правой стороны под грудной клеткой. Подтяните правую сторону ануса и промежности. Сначала подтяните энергию к правой почке. Затем сосредоточьтесь на печени и дважды подтяните Ци к ней. Наполните печень энергией Ци. Направьте энергию в заднюю часть тела в район правой почки и надпочечника. Прижмите язык к небу. Затем, почувствовав связь с половыми органами, поднимите энергию от печени к языку. Подтяните половые органы, подтягивая груз.

3. Сочетайте действия с селезенкой на левой стороне с действиями с печенью на правой стороне, чтобы облегчить подъем груза. Объединенную энергию этих двух органов поднимите вверх к языку.

Использование энергии легких для поднятия груза

Использование энергии легких для поднятия груза относится к процедурам продвинутого типа и является более трудной, чем поднятие груза с использованием энергии других органов. Прежде чем вы попытаетесь использовать энергию легких в практике поднимания груза с помощью Ци, отработайте подъем энергии от каждого органа, расположенного ниже легких, и подъем энергии органов к языку. Поднимайте энергию Ци до тех пор, пока вы реально не почувствуете сжатие легких. Каждый шаг должен быть сначала отработан отдельно. В дальнейшем все шаги могут быть объединены в одно упражнение. Вся процедура выглядит так, как это описано ниже.

1. Сначала поднимайте Ци из половых органов, так чтобы энергия успешно проходила через каждый из

внутренних органов. Поднимайте груз с использованием энергии почек, селезенки, а затем и с использованием энергии левого легкого, когда энергия Ци достигнет их. Вдохните и расширьте верхнюю левую сторону желудка рядом с левой стороной грудной клетки. Вдохните снова и подтяните желудок к позвоночнику, к левой стороне грудной клетки, а затем к левому легкому. Слегка выдвиньте вперед левое плечо и левую сторону туловища.

2. Вдохните немного воздуха, подтяните левую сторону ануса в направлении левого легкого, когда вы подтягиваете половые органы. Подтяните левую почку, а затем подтяните селезенку. Почувствуйте, как левая почка и селезенка взаимодействуют с левым легким. Напрягите мускулы левого легкого и поднимите энергию Ци, проводя ее через органы, расположенные ниже, до левого легкого и сверните ее вокруг него.

3. Поднимайте Ци с левой стороны ануса до мочевого пузыря, затем до левой почки, надпочечника и селезенки, пока не почувствуете, как сжимается легкое. Вы должны чувствовать все перечисленные органы связанными энергетическим потоком, идущим от половых органов к легкому. Используйте эти органы для того, чтобы поднять энергию к языку. Когда вы проводите энергию Ци через органы к левому легкому, плотно прижмите язык к небу.

Используйте описанную процедуру и для правой стороны, проводя поток энергии через симметричные органы, как, например, печень, направляя его к правому легкому. Когда вы почувствуете связь через фасции с половыми органами, используйте энергию всех нижних органов для того, чтобы подтянуть половые органы к легким, помогая им в поднятии груза. Как только вы сможете извлекать эту силу из легких, вы можете исключить этап, связанный с расширением желудочной области.

ПРИМЕЧАНИЕ: не используйте силу. Для того чтобы поднимать груз, используйте Ци в соединении с легким мускульным усилием и всей мощью вашего интеллекта.

Использование энергии сердца для поднятия груза — будьте особенно осторожны

Если, выполняя предыдущие процедуры, вы добрались до сердца и готовы приступить к работе с ним, вы должны быть уверены в том, что все остальное находится под вашим контролем. Сердце и легкие могут быть легко переполнены энергией, что может привести к появлению болей в области груди и затруднениям с дыханием. Если у вас возникнут такие проблемы, то сделайте простукивание области, прилежащей к сердцу, и используйте практику Шести Целительных Звуков, связанную с этими органами.

Прежде чем приступить к поднятию груза с использованием энергии сердца, проведите практику поднятия энергии Ци и свертывания ее вокруг сердца. Продвигайтесь вперед, как описано далее, и соблюдайте предосторожности.

1. Образуйте энергетический шар в центре желудка над пупком. Вдохните немного воздуха, подтяните переднюю часть ануса и сдвиньте шар из энергии Ци вверх в направлении к грудной клетке. Вдохните еще немного воздуха и переместите шар Ци внутрь, а затем подтяните его вверх под грудину. Теперь расширьте его назад и влево. Прижмите язык к небу, выдвиньте левое плечо вперед и сосредоточьтесь на сердце. Медленно выдохните и отрегулируйте дыхание.

2. Когда вы достигнете успехов в этой практике, вы можете исключить этап с расширением желудочной области. Просто вдохните немного воздуха и подтяните переднюю часть ануса, когда вы подтягиваете половые органы. Подтяните желудок к грудной клетке и подтяните Ци к сердцу, используя энергию сердца. После этого сверните энергию Ци в сердце и вокруг него.

3. Подтяните половые органы, мочевой пузырь, почки, печень и селезенку в направлении языка. Напрягите мышцы в области сердца и легких и, подтянув Ци, последовательно проведите его через каждый из нижележащих органов. Начните подъем груза с использованием

энергии нижележащих органов и проведите Ци вверх через каждый из этих органов, поднимая его к сердцу.

4. Когда вы будете готовы начать практику Поднимания Груза с Помощью Ци с использованием энергии сердца, вы должны просто подтянуть переднюю часть ануса, половые органы, мочевого пузыря, почки, печень и селезенку к сердцу. Используйте энергию сердца и легких для того, чтобы помочь остальным органам и железам внутренней секреции вместе с половыми органами поднимать груз.

Вилочковая железа добавляет энергию сердцу и легким

Подтяните грудную клетку назад и вдохните, а затем подтолкните легкие в направлении вилочковой железы, которая располагается за грудной клеткой. После этого присоедините Ци сердца к вилочковой железе, которая находится очень близко к сердцу. Сожмите мышцы вблизи вилочковой железы, сердца и легких, что резко увеличит их совместную силу, давая им возможность провести Ци вверх через нижние органы, подтянуть половые органы и поднять груз.

Использование энергии гипофиза и шишковидной железы

Для осуществления контроля над гипофизом и шишковидной железой главными инструментами являются глаза и язык.

1. В качестве первого действия прижмите язык к небу и поверните глаза вверх.

2. Напрягите мышцы глаз, так чтобы это усилие было направлено в середину мозга к гипофизу.

3. Сожмите со всех сторон череп, как бы сдавливая его со стороны темени, основания нижней челюсти, передней, задней, левой и правой стороны. Мягко сдавите

середину мозга. Сосредоточьтесь в центральной точке позади Третьего Глаза. Приготовьтесь поднимать энергию вверх к гипофизу. Вам следует использовать мышцы черепа для того, чтобы увеличить давление в этой области.

4. Сожмите среднюю часть ануса и поднимите Ци снизу до самого мозга.

5. Сожмите легкие, сердце и вилочковую железу и толкайте их энергию вверх к центру мозга. При этом гипофиз тянет энергию из вилочковой железы, сердца, легких, селезенки, печени, мочевого пузыря, почек, надпочечников и половых органов. Все эти органы должны работать совместно, чтобы подтягивать груз.

6. Повторите все действия, но на этот раз сконцентрировавшись на шишковидной железе, которой соответствует точка на макушке.

Циркуляция энергии по Микрокосмической Орбите

Поскольку все шаги рассматриваемой практики связаны с большой энергией, примите необходимые предосторожности. Выполнение Микрокосмической Орбитальной Медитации является важнейшей мерой предосторожности. После того как вы закончите все описанные шаги, заставьте энергию двигаться по Микрокосмической Орбите, так чтобы было сделано несколько оборотов, а затем соберите ее в пупке. По окончании освободитесь от груза.

Техника сжимания половых органов (для мужчин). Поэтапное объяснение

Упражнение Сжимания Половых Органов способствует интенсивной выработке сексуальной энергии в результате упаковки обработанной электромагнитным полем энергии в яички. При этом на фоне ощущения наполнения яичек происходит усиленная выработка Ци

Ци, которая через Микрокосмическую Орбиту достигает верхних энергетических центров тела. Это упражнение особенно необходимо выполнять после Сексуально-энергетического массажа или Поднимания Груза с Помощью Ци, чтобы восстановить ресурсы сексуальной энергии в половых органах.

1. Расстегните или снимите брюки. Сядьте на край стула так, чтобы яички свешивались.

2. Сделайте медленный, расслабленный и глубокий вдох носом, расширяя грудную клетку в области солнечного сплетения. Одновременно подтяните кверху область заднего прохода, направляя Ци в верхнюю часть брюшной полости.

3. Почувствуйте, как энергия, поступающая в тело при каждом вдохе, собирается внутри грудной клетки за точкой солнечного сплетения. Используя некоторые мышцы передней стенки живота и мысленно сконцентрировавшись, соберите Ци в плотный энергетический шар, висящий внутри вас на уровне солнечного сплетения. Вообразите, как вы катите этот энергетический шар вниз по животу, двигая мышцами брюшного пресса.

4. С каждым новым вдохом все плотнее упаковывайте шар из Ци, затем опустите его в низ брюшной полости, к центру сексуальной энергии, расположенному за лбом.

Следите за тем, чтобы грудная клетка была расслаблена — этим вы предотвратите застой энергии в данной области.

Мысленно сконцентрировавшись, направьте Ци к центру сексуальной энергии и гениталиям.

5. Опустив Ци в мошонку, сожмите ее как можно сильнее. Одновременно подтяните мышцы ануса и промежности, чтобы избежать утечки Ци (практически для этого достаточно лишь мысленной концентрации). Мышцы изза живота должны также участвовать в энергетической фиксации.

6. Продолжая процесс сжатия энергии, упритесь спинкой языка в твердое небо, поддерживая движение Ци по Микрокосмической Орбите. Движение Ци по

Микрокосмической Орбите способствует повышенному слюноотделению. Образующуюся слюну глубоко сглатывайте, направляя ее к центру сексуальной энергии, — это позволит усилить сжатие Ци. По мере выполнения упражнений вы должны научиться держать Ци в сжатом состоянии не менее 30 секунд.

7. Сделайте выдох, а затем — несколько быстрых, коротких вдохов, с силой выпячивая и втягивая низ живота, пока дыхание не нормализуется (Энергетическое Дыхание подробно описано в Цигун Железная Рубашка). Полностью расслабьтесь.

8. Повторите все упражнение 3—9 раз, пока не появится ощущение теплоты в яичках.

Не забывайте, что дышать следует носом, одновременно прижимая спинку языка к твердому небу.

По мере занятий Сжиманием Половых Органов вы ощутите, что количество Ци, направляемое в половые органы, постепенно увеличивается. Это упражнение не рекомендуется выполнять вечером, лучше всего для него подходят утренние часы.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА

Экзамены принимаются в конце третьего года обучения. Ученики, успешно сдавшие экзамены, получают право носить фиолетовый пояс.

1. Разбивание досок размером 40х40 и толщиной 4 см. На разбивание двух досок отводится не более трех ударов: одну доску — ногой, другую — рукой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Выполнить без партнера все связки ногами, предложенные в общих заданиях на 41—60 и 61—80 уроки.

3. Продемонстрировать технический комплекс № 10 «Бассай-дай».

4. Провести 8 спаррингов подряд по правилам лайт-контакта, меняя противников каждые 2 минуты.

Технический комплекс № 10 «Бассай-дай»

1. Встать в узкую фронтальную стойку, сжатые кулаки опустить вдоль бедер.

2. Левую ногу приставить к правой, ладонь правой руки положить на ладонь левой.

3. Слегка согнуть ноги в коленях, ладонью левой руки накрыть правый кулак.

4. Бедро согнутой в колено правой ноги поднять на уровень пояса, согнутые в локтях руки отвести на левый бок, правой ногой сделать шаг вперед, стопу левой ноги поставить сзади скрестно правой; одновременно выполнить средний усиленный блок изнутри предплечьем правой руки (позиция 1, с. 563).

5. Выполнить поворот на 180° влево, перейти в левостороннюю переднюю стойку, провести средний блок изнутри предплечьем левой руки (позиция 2), затем — средний блок изнутри предплечьем правой руки (позиция 3).

6. Выполнить поворот на месте на 180°, перейти в правостороннюю переднюю стойку, провести средний блок снаружи предплечьем левой руки, затем — средний блок изнутри предплечьем правой руки (позиции 4, 5).

7. Приставить левую стопу параллельно правой, опустить правую руку вниз, выполнить поворот на месте на 90°; согнутую в локте правую руку поднять на уровень плеча, одновременно провести имитацию прямого удара кулаком левой руки в грудь предполагаемого противника.

8. Выполнить шаг правой ногой вперед, перейти в правостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока снаружи предплечьем правой руки (позиция 6), затем — среднего блока изнутри предплечьем левой руки (позиция 7).

9. Выполнить поворот на 90° влево, перейти в узкую фронтальную стойку; кулак левой руки положить на кулак правой руки (позиция 8).

10. Разогнуть левую руку в локте на уровне плеча, имитируя средний блок изнутри ребром ладони левой руки (позиция 9), затем провести имитацию прямого удара кулаком правой руки (позиция 10).

11. Скрестить руки перед грудью — правая над левой — сделать поворот на месте на 90° влево, перейти в короткую переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить средний блок изнутри предплечьем правой руки (позиция 11).

12. Выполнить поворот на 90° вправо, перейти в узкую фронтальную стойку, провести имитацию прямого удара кулаком левой руки (позиция 12).

13. Выполнить поворот на 90° вправо, перейти в короткую переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить средний блок изнутри предплечьем левой руки (позиция 13).

14. Сделать правой ногой шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку, одновременно провести средний блок изнутри ребром ладони правой руки (позиция 14).

15. Сделать левой ногой шаг вперед, перейти в левостороннюю заднюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (позиция 15).

16. Сделать правой ногой шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (позиция 16).

17. Сделать правой ногой шаг назад, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (позиция 17).

18. Переместить вес тела на впереди стоящую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки, скрестить руки перед грудью — левая под правой — и провести средний усиленный блок изнутри ребром ладони правой руки (позиция 18).

19. Сжатые в кулак руки переместить на правый бок и провести имитацию низкого удара в сторону ребром стопы правой ноги (позиция 19).

20. Подставить правую стопу к левой, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в левостороннюю заднюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (позиция 20).

21. Сделать правой ногой шаг вперед и перейти в правостороннюю заднюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (позиция 21).

22. Сделать правой ногой шаг назад, поставить стопы вместе, одновременно поднять согнутые в локтях руки на уровень головы (позиция 22).

23. Согнутые в локтях руки развести слегка в стороны и одновременно правой ногой провести имитацию удара коленом.

24. Сделать шаг вперед правой ногой, перейти в правостороннюю переднюю стойку с одновременным проведением имитации боковых ударов кулаками согнутых в локтях правой и левой рук (позиция 23), затем провести имитацию прямого удара вперед кулаком правой руки (позиция 24).

25. Сделать на месте поворот на 180° , перейти в правостороннюю переднюю стойку, одновременно правой рукой провести имитацию удара пальцами вниз под углом 45° , а кулак согнутой в локте правой руки отвести к уху (позиция 25).

26. Сделать шаг назад левой ногой, поставить стопы вместе, повернуться левым боком, выполнить нижний блок предплечьем левой руки, а согнутую в локте правую руку поднять на уровень плеча (позиция 26).

27. Согнуть правую ногу в колене, руки скрестить перед грудью — правая над левой — и сделать поворот на 180° вправо; жестко поставить правую стопу на пол, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно выполнить нижний блок предплечьем правой руки, а согнутую в локте левую руку отвести на правый бок (позиция 27).

28. Повернуть голову влево, резко разогнуть в локте левую руку, провести имитацию удара в сторону внешней частью раскрытой ладони (позиция 28).

29. Провести удар по дуге внешней частью стопы правой ноги в раскрытую левую ладонь, повернуться на

180° вправо, перейти в широкую фронтальную стойку, нанести удар локтем правой руки в раскрытую левую ладонь (позиция 29).

30. Провести имитацию нижнего блока предплечьем правой руки; кулак согнутой в локте левой руки отвести на правое плечо (позиция 30).

31. Провести имитацию нижнего блока предплечьем левой руки; согнутую в локте правую руку отвести на левое плечо (позиция 31).

32. Провести имитацию нижнего блока предплечьем правой руки; кулак согнутой в локте правой руки отвести на правое плечо (позиция 32).

33. Сделать поворот на 90° вправо, перейти в правостороннюю переднюю стойку; согнутые в локтях руки отвести на левый бок, затем одновременно имитировать удар снизу кулаком согнутой в локте правой руки (позиция 33) и удар поднятой вверх и согнутой в локте левой рукой (позиция 34).

34. Сделать правой ногой шаг назад, поставить стопы вместе, сжатые в кулаки руки согнуть в локтях и отвести на правый бок (позиция 35), провести имитацию удара по дуге внутренней частью левой стопы, сделать шаг вперед, перейти в левостороннюю переднюю стойку, затем одновременно провести имитацию удара кулаком поднятой вверх и согнутой в локте левой руки и имитацию удара снизу кулаком согнутой в локте правой руки (позиция 36).

35. Сделать правой ногой шаг назад, поставить стопы вместе, сжатые в кулак руки согнуть в локтях и отвести на левый бок (позиция 37); провести имитацию удара по дуге внутренней частью правой стопы, выполнить шаг вперед правой ногой, перейти в правостороннюю переднюю стойку; затем одновременно провести имитацию удара кулаком поднятой вверх и согнутой в локте левой руки и имитацию удара снизу кулаком согнутой в локте правой руки (позиция 38).

36. Подтянуть левую ногу к правой и выполнить поворот на 270° влево, перейти в левостороннюю переднюю стойку и провести нижний блок предплечьем правой руки; сжатую в кулак и согнутую в локте левую руку отвести на левый бок (позиция 39).



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45

37. Выполнить поворот на месте на 180° , перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить нижний блок предплечьем левой руки, сжатую в кулак и согнутую в локте правую руку отвести на правый бок (позиция 40).

38. Левую ногу подставить к правой, сделать шаг вперед на 45° правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременной имитацией среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (позиция 41).

39. Правую ногу отставить назад, поставить на одну линию с левой, переместить на нее вес тела; ребром ладони одновременно с перемещением ноги отвести назад согнутую в локте правую руку (позиция 42).

40. Подставить правую ногу к левой, сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю заднюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (позиция 43).

41. Поставить ноги вместе, ладонь правой руки положить на ладонь левой (позиция 44), перейти в узкую фронтальную стойку (позиция 45).

ЛИТЕРАТУРА

- Дьячук. КСП. 1995, 214 с.
- Залежнов В. Жемчужина цигун. Киев: София, 1996, 350 с.
- Игуменов В. М., Подливьев Б. А. Спортивная борьба. Москва: Просвещение, 1993, 238 с.
- Кандыба Д. В. Арийский гипноз. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996, 600 с.
- Лоуэн А. Психология тела. Москва: Независимая ассоциация психологов практиков, 1996, 176 с.
- Линда Ллойд. НЛП. Ускоренное обучение. Москва, 1997, 110 с.
- Мантек Чиа-Нейгун. Киев: София, 1996, 310 с.
- Маслов А. Небесный путь боевых искусств. С.-Петербург: Текс, 1996, 484 с.
- Матвеев Л. П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. М.: ФИС, 1965, 233 с.
- Матвеев С. Ф. Тренировка в дзю-до. Киев: Здоровье, 1985, 90 с.
- Медведев Н. Н. Истоки ниндзя. Москва: Здоровье народа, 1991, 166 с.
- Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоровье, 1980, 336 с.
- Пронников В. А., Ладанов И. Д. Японцы. Москва: ВИМ, 1996, 396 с.
- Радюк В. И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск: Полымя, 1995, 362 с.
- Цветков Э. Тайные принципы человеческой психики. Москва: МРЦМЖК. Центр, 1993, 79 с.
- Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. Москва: РГАФК, 1996, 107 с.
- Юдолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФИС, 1970, 478 с.
- Яровой В. В., Литвинов И. Я. Ушу. Кировоград: Акватория, 1990, 142 с.



*МОИСЕЕВ Сергей Евгеньевич, 5-й дан,
президент Федерации контактного каратэ*



*МОЗГОВ Геннадий Константинович, 4-й дан,
вице-президент Федерации контактного каратэ*



*КОВАЛЕВ Владимир
Александрович, 5-й дан,
один из первых обладателей
черного пояса в Советском Союзе*



*КУЗНЕЦОВ Владимир
Анатольевич, 3-й дан*

Автор книги С. А. Иванов-Катанский – кандидат педагогических наук, доцент кафедры МГТУ им. Баумана, мастер боевых искусств, обладатель 4-го дана каратэ, лауреат премии журнала «Спортивная жизнь России». Он автор 12 книг и более 65 статей по восточным единоборствам.

- **Духовное развитие**
- **Режим дня бойца**
- **Уход за телом**
- **Интенсивность нагрузок**
- **Оценка физического развития бойца**
- **Развитие выносливости**
- **Техника комбинационных приемов**
- **Удары руками и ногами**

ISBN 5-80941-115-1



9 785886 411157

**Искра из-под кремня,
ударяющего о сталь**